

Just for fun !



dr. Mihaela Bilic

Trăiesc,

**deci mă
abțin**

**prefată de
Mihaela
Rădulescu**



Trăiesc, deci mă abțin © dr. Mihaela Bilic

© COREUS PUBLISHING

Cules: Alexandru Oprea

Editor: Dobrilă Valentin

Tehnoredactare și grafică: Sultana Vizireanu

Editor coordonator: Pintilie Corina

Make-up artist foto coperta I: Andra Manea

Hairstylist foto coperta I: Camelia Negrea

Fotografii coperta I și parțial interior: Valentin Călinescu

Studio: str. Splaiul Unirii, nr. 96, corp clădire C 49, et. 1, București, sector 4

valentin.calinescu@rdslink.ro

Mulțumim pentru ajutor restaurantului UPTOWN

str. Rabat nr. 2, București

ISBN 973-87499-9-9

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BILIC, MIHAELA

Trăiesc, deci mă abțin / Mihaela Bilic

București: Coreus Publishing, 2007

ISBN 973-87499-9-9

Coreus Publishing

Calea Dorobanților, nr. 135-145, București, sector 1

telefon: 0766.27.80.72

dr. Mihaela Bilic

**Trăiesc,
deci mă abțin**

Coreus Publishing



Întâlnirea cu Mihaela Bilic mi-a schimbat viața. Poate părea un șablon, o lozincă proptită pe prima pagină doar ca să vândă cartea. În realitate este exact sentimentul pe care-l am din ziua în care am cunoscut-o până astăzi, când scriu aceste rânduri.

M-am întâlnit cu ea având 32 de kilograme în plus față de ceea ce vedeți astăzi în fotografiile cu mine sau în emisiunile pe care le realizez sau la care sunt invitată. Eram fericită că am născut un copil sănătos, dar începusem să am îndoieli că am procedat bine nepăsându-mi ce mâncam și mai ales, cât...

Au fost de ajuns câteva sfaturi, câteva explicații pe care Mihaela Bilic le dă cu calmul și siguranța omului care a studiat, care e la curent cu tot ce se descoperă pe planetă în materie de nutriție. Aceste câteva sfaturi, combinate cu discuții pe marginea obiceiurilor mele alimentare, dar și cu analize medicale mi-au schimbat întreaga abordare a frigiderului și întregul univers digestiv. Am priceput, în sfârșit, că degeaba te dai pe față cu cele mai scumpe creme, degeaba te îmbraci cu haine de firmă și îți petreci vacanțele pe cine știe ce meridiane exotice. Nimic nu te poate face să te simți

mai în formă și mai sănătos decât un regim alimentar echilibrat, un mod de viață sănătos și o înțelegere exactă a nevoilor organismului. De la ea am înțeles perfect că noi nu ne gândim decât în situații de criză la nevoile reale ale organismului, în rest ne gândim doar la nevoile creierului, care, nepregătit, neținut în frâu, ne poate da comenzi greșite.

Vestea bună este exact ca refrenul acela care a cucerit un premiu Grammy: "Be aware, it's just your mind, you can change it anytime..." (ai grijă, e doar mintea ta, o poți schimba când vrei tu...).

Mihaela Bilic nu m-a chinuit cu regimuri frustrante, cu supe de varză sau restricții polițienești. Din felul în care a știut să-mi explice cât bine sau rău îmi poate face fiecare aliment sau fiecare combinație de alimente, din limpezimea cu care-mi vorbea, pe înțelesul meu, despre glucide, lipide și proteine, am înțeles că slăbitul (sau menținerea la o greutate ideală) e doar o chestiune de voință și disciplină.

Dacă mie mi-a fost suficient să mă întâlnesc de două ori cu ea ca să scap de cele 32 de kilograme în plus, bănuiesc că din lectura acestei cărți veți obține rezultate la fel de spectaculoase.

Una din marile greșeli pe care le facem cu toții e să ne luăm după regimul de slăbit propus de vreo prietenă sau vecină. Toți ne-am chinuit cu astfel de "diete-minune". Unele pot da chiar rezultate, dar nu pe termen lung și ne mirăm că punem la loc tot ce-am dat jos rapid. Când ai inteligența de a asculta un specialist descoperi că până atunci ai cam pierdut vremea luându-te după unii sau alții. Nu e un moft să te duci la nutriționist, dar e o tâmpenie (mă scuzați) să crezi că se pricepe mai bine o persoană fără nici o pregătire în domeniu. Vă mărturisesc sincer că, deși am tot fost întrebată care e dieta pe care am urmat-o, ce-am mâncat și ce nu, n-am povestit nimic nimănui, ci i-am trimis la nutriționist. Așa cum n-avem aceleași preferințe în muzică, film sau vestimentație, n-avem nici aceleași obiceiuri alimentare, nici aceeași amprentă a analizelor medicale. Asta înseamnă că nu ni se potrivesc aceleași sfaturi, nu putem urma aceeași dietă și nici nu putem avea aceeași voință.

Am bătut-o mult la cap pe Mihaela Bilic să scrie această carte, știam că va fi așteptată cu interes și primită cu mare bucurie. Nu e doar o carte pentru grași care vor să slăbească, ci o carte pentru toți oamenii care vor să trăiască sănătos, să-și prelungească viața și să se bucure de ea.

Îi rămân recunoscătoare doctoriței Mihaela Bilic nu numai pentru mine, dar și pentru felul în care am învățat să-mi hrănesc copilul. Tot de la ea am reținut că sursa celor mai multe boli de la maturitate e chiar alimentația proastă din copilărie, obiceiurile alimentare eronate.

Și v-aș mai spune multe, dar cred că abia așteptați să citiți cartea unui specialist!

Poftă bună la lectură!

Mihaela Rădulescu



Cuprins

1

8

Orice dar
cu măsură

2

76

De ce nu am
reușit până acum

3

112

De ce de data
asta va fi altfel

5

156

Sugestii de
meniu

4

134

7 pași spre
succes

6

168

Noțiuni de
bază

Orice, dar
cu
măsură



carnea și produsele din carne
peștele și fructele de mare
oul
laptele și produsele lactate
cerealele
fructele și semințele
zahărul, mierea și dulciurile
legumele
fructele și sucurile de fructe
băuturile și apa
condimentele și sarea

Carnea și produsele din carne



Fie că este albă sau roșie, fie că provine de la vită, porc, miel, pui, curcan sau vânat, carnea este principala sursă de proteine de calitate I a organismului, furnizând toți aminoacizii esențiali.

Carnea conține vitamine (vit. D, vit. B12) și minerale (fier, zinc, seleniu), în schimb nu are nici un gram de fibre sau glucide.

Ce face bun

- participă la construcția și întreținerea tuturor țesuturilor și organelor prin conținutul de aminoacizi;
- este utilă în diete datorită conținutului ridicat de proteine (dau sațietate) și scăzut de lipide (3-4 g/100 g carne roșie și 1 g/100 g carne albă).
- previne **anemia** prin conținutul crescut de fier (în special carnea roșie sau pulpele de la pui și curcan). În plus, fierul din carne se absoarbe în proporție de 10-30 % față de fierul din legume a cărui absorbție este de 2-10 %.
- întreține buna funcționare a sistemului nervos și crește concentrarea datorită conținutului de vit. B12.
- carnea de curcan ameliorează dispoziția deoarece conține mult triptofan, precursor al serotoninii, care **dă stare de bine și scade apetitul**.
- ameliorează fertilitatea masculină prin conținutul crescut de zinc, din carne zincul se absoarbe în proporție de peste 40 % (carnea albă de pui și curcan).
- carnea de pui este utilă în alergiile alimentare deoarece are un gust fad, este ușor de digerat și place la toată lumea.
- carnea de curcan conține antioxidanți (vit. C, vit. E și seleniu) care ajută la prevenirea aterosclerozei.
- vit. D din carnea roșie ajută la fixarea calciului în oase.
- ficatul conține cantități mari de vit. A și vit. B12, precum și fier, zinc și seleniu foarte ușor de absorbit.

Carnea brună de la copane conține de 3 ori mai mult fier decât carnea albă de la piept.

Gâsca și rața sunt mai bogate în fier decât puiul și curcanul.

150 g de roa st-beef aduc un aport de 20 % din necesarul zilnic de fier la femei și 25 % din necesarul zilnic de fier la bărbați.

Curcanul și puiul = campioni la categoria alimente pentru slăbit.

Ce face rău

- ficatul conține glucide – atenție la cei ce țin regimuri proteice – e interzis!
- în carne există doar grăsimi saturate! Grăsimile saturate din carne cresc tensiunea arterială și riscul de ateroscleroză.
- carnea împănată conține multă grăsime saturată (slănină) care poate duce la obezitate, boli cardio-vasculare, creșterea lipidelor din sânge. (trigliceride și colesterol).
- dă frecvent constipații, deoarece nu conține fibre.
- dă halenă urât mirositoare pentru că produsul final de metabolism al proteinelor este amoniacul, iar acesta se elimină și prin respirație.
- conține purine (în special carnea de animal tânăr - miel, vițel) care se depun în articulații și duc la criza de gută.
- în ficat și carnea de porc poate exista un parazit numit *trichinella spiralis*.
- mesele bogate în proteine scad nivelul serotoninei, ceea ce înseamnă că regimul proteic dă depresie și crește pofta pentru carbohidrați.
- mezelurile și afumăturile conțin multă sare, nerecomandată persoanelor care suferă de hipertensiune arterială.

Pulpa de pui are mai multă grăsime și calorii decât pieptul.

Pielea de la pui și curcan este formată 100 % din lipide (grăsime).

Carnea de vită e la fel de grasă ca cea de porc (3-4 g grăsime/100 g) dacă comparăm bucățile de mușchi sau pulpă.

Asocieri corecte

- **cu legumele** de orice fel, pentru aportul de glucide și fibre.
- cu produse bogate în **vit. C, B** și caroten (salate, morcovi), deoarece cresc absorbția fierului din carne.
- **cu glucidele:** dietele bogate în proteine și lipide (carne) au nevoie de carbohidrați (amidon) pentru a preveni hipoglicemia, dezechilibrul mineral și creșterea colesterolului (fibrele scad colesterolul).
- cu produse ce cresc aciditatea gastrică (suc de fructe, oțet), pentru că proteinele se digeră ușor în mediul acid. Persoanele cu ulcer, care folosesc medicamente antiacide, pot avea probleme cu digestia cărnii.



Secrete culinare

- îndepărtați toate urmele albe de grăsime de pe carne înainte să o gătiți.
- puteți introduce puiul cu tot cu piele la cuptor, pentru că grăsimea din piele nu intră printre fibrele din carne, dar îndepărtați-o înainte de a mânca.
- nu adăugați ulei peste carnea slabă – chiar și pieptul de pui are suficientă grăsime ca să nu se ardă. Folosiți la gătit apă, vin, bere, sos de roșii, condimente și ierburi aromate.
- cu cât animalul este mai tânăr, cu atât carnea este mai deschisă la culoare, deci alegeți bucăți cât mai roz, dacă doriți să fie fragede.

Semipreparatele din carne pot deveni adevărate „bombe calorice”: în procesul de fabricație al mezelurilor carnea este fie injectată cu amidon, pentru a-i da un gust mai bun (vezi zeama care se scurge din mușchiul filé), fie este tocată și amestecată cu slănină și alte ingrediente (în cazul salamurilor, cârnaților, parizerului, etc). Valoarea calorică a produsului respectiv crește de la aproximativ 150 cal/100 g carne proaspătă la 250-450 cal/100 g pentru mezeluri.

Atenție deci la cantitate!

• gătitul umed (abur, sosuri) crește digerabilitatea proteinelor, în timp ce căldura uscată (grătar) le face mai greu de digerat.

- puneți carnea la fiert în apă clocotită dacă vreți ca substanțele nutritive să rămână în ea; doar la ciorbe se folosește apă rece.
- degresați orice mâncare după gătit ținând-o câteva ore la frigider și apoi adunând crusta de grăsime ce se solidifică la suprafață.
- nu folosiți prăjitul în ulei ca metodă de gătit.
- nu cumpărați carne gata tocată, ci preparați-o singuri din pulpă foarte slabă.

Calorii pentru 100 g carne crudă:

vită – 120 cal
 miel – 160 cal
 porc – 120 cal
 ficat – 150 cal
 pui, curcan – 100 cal



Porția corectă și conținutul caloric

- carnea de vită, porc, pui, miel și curcan

1 porție de dimensiunile palmei sau a unui pachet de cărți de joc (150 g)

mușchi de vită = 240 cal (9 g grăsime)

mușchi de porc = 210 cal (6 g grăsime)

pulpă de miel = 230 cal (9 g grăsime)

piept pui/curcan = 190 cal (2 g grăsime)

pulpă pui/curcan = 210 cal (6 g grăsime)

- mezeluri slabe (piept de pui afumat, șuncă slabă, pastramă, mușchi filé)

1 porție = 3-4 felii = 100 g = 250 cal

- mezeluri tocate (salamuri, parizer, cremwurst, jambon)

1 porție = 2 felii = 60 g = 250 cal



carnea albă
(pui, curcan)
1 porție = 1 mână



carnea roșie
(porc, vită, miel)
1 porție = 1 palmă



Cât de des

În anul 2007 nu mai poate fi vorba de carență de proteine (de obicei consumul zilnic de carne este de 2 ori mai mare decât necesarul organismului). Totuși, este bine să nu depășim:

- 3 porții de carne roșie/săptămână
- 3 porții de mezeluri/săptămână
- 5 porții de carne albă/săptămână



Peștele și fructele de mare



Peștele este un aliment cu multiple calități dietetice, foarte ușor de digerat și foarte nutritiv datorită conținutului său bogat în proteine de calitate I (cu toți aminoacizii esențiali), vitamine (A, D, E, B12) și minerale (fosfor, iod, potasiu). În plus grăsimea din pește este una nepericuloasă, bogată în acizi grași nesaturați, dar și în acizi grași esențiali (omega 3 și omega 6), care nu pot fi sintetizați în organism și trebuie aduși prin alimentație.

Ce face bun

- scade riscul bolilor cardiovasculare.
- uleiurile esențiale fluidifică sângele și diminuează efectele inflamatorii, scăzând astfel riscul de ateroscleroză și aterogeneză (formarea și fixarea plăcilor aterom pe vase).
- acizii grași esențiali *omega 3* și *omega 6* intră în alcătuirea prostaglandinelor (substanțe ce combat procesele inflamatorii), deci consumul zilnic de pește gras duce la ameliorarea simptomelor în boli precum psorazis, poliartrita reumatoidă și crește activitatea sistemului imunitar.
- peștele gras conține vit. D, esențială în absorbția și fixarea calciului în oase, deci reduce riscul de osteoporoză.
- peștele din conservă (sardine), care are oase, este o sursă excelentă de calciu.
- fierul din pește (ton, anchois) este absorbit de 30 de ori mai bine decât fierul din vegetale și ajută la prevenirea anemiei.
- stridiile sunt singurul aliment cu reale proprietăți afrodisiace, deoarece stimulează eliberarea

hormonilor sexuali (estrogen și testosteron), iar prin conținutul crescut de zinc asigură o bună calitate a spermei.

- grăsimile din pește au efect pozitiv asupra grăsimilor sangvine, crescând HDL-colesterolul (cu efect protector cardio-vascular) și scăzând trigliceridele și LDL-colesterolul.
- fructele de mare sunt foarte sărace în calorii, bogate în proteine și minerale (zinc, fier, seleniu), de aceea sunt recomandate în dietă.

**O porție de 100 g stridii aduce 900 % din nevoile zilnice de zinc ale unui adult.
Scoicile conțin mult fier.
Homarul este o sursă excelentă de seleniu, care stimulează sistemul imunitar.**

- tot ce vine din mare și din ocean are un conținut crescut de iod și ajută metabolismul să-și intensifice arderile prin stimularea glandei tiroide.
- sardinele ajută la creșterea metabolismului bazal datorită conținutului crescut de calciu. De asemenea, previn perioadele de stagnare din cursul dietelor.



Ce face rău

- creveții sunt bogați în calciu, dar și în colesterol, însă acest colesterol nu duce la creșterea colesterolului din sânge la persoanele sănătoase din punct de vedere metabolic.
- toate produsele din apă pot conține cantități toxice de metale poluate (mercur) – atenție de unde le cumpărați!
- peștele care se consumă crud trebuie să fie de o calitate ireproșabilă.
- pielea de la pește este un depozit de grăsime 100 % și nu trebuie consumată.
- peștele sărat și afumat este contraindicat persoanelor cu hipertensiune arterială sau boli hepatice.

Asocieri corecte

Datorită conținutului redus de calorii, pentru a fi o masă completă peștele trebuie asociat **cu glucide lente** (orez, cartofi, mămligă) și **cu legume** de orice fel, care completează aportul de fibre și vitamine (vit. C).

Zeama de lămâie ajută la digestia proteinelor și crește absorbția de fier din pește.

Există 2 tipuri de pește:

- pește slab – conținut de grăsime 5-7 g/100 g (păstrăv, biban, știucă, crap).
- pește gras – conținut de grăsime peste 10g/100g (somon, somon, ton, macrou, hering, sardine, scrumbie). La peștele gras lipidele sunt dispersate în carne.

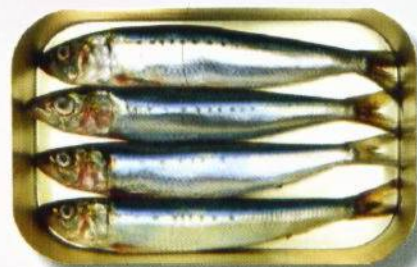
Secrete culinare

- folosiți doar **conservele de pește** în saramură sau în suc propriu (apă), nu în ulei, chiar dacă e de măsline.
- nu mâncați pește pané sau prăjit.
- gătiți la cuptor, în sauté, în folie de aluminiu, la vaporii sau la grătar (în cazul peștelui gras).
- gătiți **fructele de mare** cu sos de roșii, fierte cu vin și arome; nu le mâncați cu maioneză și nu le faceți pané.
- consumați **icrele negre sau roșii** ca atare, pe pâine prăjită cu unt. Nu le transformați în salată de icre, deoarece cantitatea de ulei folosită este enormă, iar conținutul caloric pe măsură.
- prin afumare și uscare peștele pierde din grăsime (**175 cal/100 g somon proaspăt și 100 cal/100 g somon afumat**), deci puteți consuma o cantitate suficient de mare cât să vă sature.
- **peștele marinat** și saramura reprezintă variante dietetice de preparare.
- **peștele proaspăt**, trebuie să aibă:
ochi strălucitori
carne fermă
solzi lucioși nelipicioși
- dacă vreți să congelați pește, înainte de a-l băga la frigider, scoateți-i măruntaiele.

Fructele de mare sunt de 2 feluri:

- crustacee (cu carapace): creveți, crabi, homari, languste
- moluște: stridii, scoici, calamari, caracatiță

**CONSUMAȚI PEȘTELE DIN
CONSERVE CU TOT CU OASE
PENTRU APORTUL DE CALCIU.**



Porția corectă

Conținutul caloric al peștelui este mic (80 cal/100 g pește slab și 140 cal/100 g pește gras), de aceea porția de pește trebuie să fie puțin mai mare decât porția de carne.

1 porție pește slab = 180 g = 200 cal (3 g grăsime)

1 porție pește gras = 150 g = 240 cal (11 g grăsime)

1 porție fructe de mare sau pește afumat = 100 g = 150 cal (2 g, respectiv 8 g grăsime)



peștele slab
1 porție = 1 mână

peștele gras
1 porție = 1 palmă

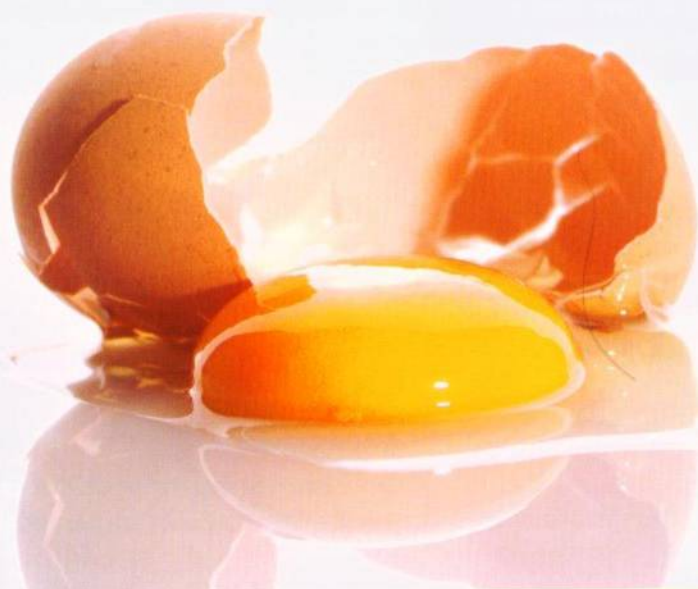


fructele de mare și peștele afumat
1 porție = 2 pumni

Cât de des

Niciodată nu mâncăm suficient pește, așa că recomandarea este: cât mai des posibil, chiar și de mai multe ori pe zi. În privința peștelui gras 4-5 porții/săptămână ne asigură aportul adecvat de acizi grași esențiali, dar putem mânca și 1 porție pe zi ca să fim supersănătoși.

Oul



Oul conține toți cei 8 aminoacizi esențiali și proteine de înaltă calitate considerate etalon (scor 100) în evaluarea proteinelor. În ou se găsesc toate substanțele necesare dezvoltării copiilor și adolescenților, precum și menținerii stării de sănătate a adulților.

Pe lângă proteine de înaltă calitate oul conține vitamine (A, B, D și E), minerale (fosfor, calciu și fier) și oligoelemente.

Ce face bun

- proteinele din ou sunt mai bine folosite de organism decât proteinele din carne datorită bogăției în săruri minerale și vitamine.
- oul este una din puținele surse alimentare de vit. D necesară pentru absorbția calciului din alimente și fixarea lui în oase. Chiar dacă cea mai mare parte din vitamina D se produce în organism sub acțiunea razelor de soare, copiii, persoanele în vârstă și femeile însărcinate au nevoie de cantități crescute de vit. D, iar oul este sursa ideală.
- 1 ou furnizează 10 % din aportul zilnic de seleniu și contribuie la menținerea sintezei optime de spermă.
- menține sănătatea sistemului nervos prin conținutul bogat în vitaminele B6, B12 și folați.
- protejează vasele de sânge prin proprietățile antioxidante conferite de seleniu și vit. E.
- este *colecistokinetic*: contractă bila și ajută la eliberarea sărurilor biliare.

Ce face rău

- gălbenușul de ou conține mult colesterol, însă acesta nu determină creșterea colesterolului sangvin la persoanele sănătoase. Cei ce au trigliceridele și colesterolul crescut ar fi bine să nu consume mai mult de 1ou/săptămână.
- acuzația conform căreia cei care au fost bolnavi de hepatită trebuie să evite ouăle este complet nefondată, în schimb oul fiert tare poate provoca indigestie la persoanele cu probleme biliare.
- oul poate conține parazitul numit *salmonella* (mai ales oul de rață și găscă) și de aceea este bine să nu fie consumat crud. Femeile însărcinate, copiii și bătrânii trebuie să consume ouăle bine făcute, deoarece căldura omoară *salmonella*.
- oul este alimentul cel mai bine echilibrat în proteine, dar nu conține glucide și nici vit. C.

**OUL FIERT ARE
PROPRIETĂȚI
ANOREXIGENE ȘI ȚINE BINE
DE FOAME PENTRU DOAR
80 DE CALORII.**



1 ou furnizează

- 15 % din aportul zilnic de fier
- 25 % din doza zilnică de fosfor la copii
- 17 % din doza zilnică de fosfor la adulți
- 10-30 % din doza zilnică de vitamine, majoritatea din gălbenuș

Alături de ficat și unt, oul este o sursă excelentă de vit. A / 1 ou asigură 50 % din necesarul de vit. A pentru unui copil și 20 % pentru un adult.

Asocieri recomandate

- pentru creșterea absorbției fierului din ou este bine ca acesta să fie consumat **cu legume** bogate în vit. C.

Secrete culinare

- proapețimea oului poate fi controlată prin scufundarea într-un vas cu apă rece. Oul proaspăt stă la fund.
- cel mai ușor de digerat este oul cu albușul coagulat și gălbenușul cremos și cel mai greu se digerează oul fiert tare (care, însă, ține și cel mai bine de foame).
- gălbenușul se poate consuma crud, însă albușul crud nu poate fi digerat și, în plus, conține avidină, o antivitamină B.

- proteinele din ou se coagulează datorită căldurii, deci oul „ochi” poate fi făcut fără ulei, în tigaie antiaderentă, cu capacul pus.
- ochiurile românești (ou fiert în apă cu sare) sunt la fel de bune ca și oul cleios.
- căldura crește digestibilitatea proteinelor din albuș până la 92 %.
- omleta cu șuncă, cașcaval și ciuperci va fi mai puțin calorică dacă nu puneți ulei în tigaie. Gustul este aproximativ același.
- culoarea galbenă a gălbenușului este dată de carotenul din hrana găinilor.
- culoarea cojii depinde doar de rasa găinii și nu are nici o legătură cu calitățile nutriționale ale respectivului ou.

Porția corectă

Oul este un aliment sărac în calorii, mai ales albușul (albușul = 15 cal și 0 g grăsimi, gălbenușul = 75 cal și 6 g grăsimi)

Porția corectă este de 2 ouă sau, pentru omletă, 1 ou întreg și 2 albușuri.



1ou = 80 cal

Cât de des

Pentru persoanele sănătoase 2-4 ouă / săptămână.



Laptele și produsele lactate



Bem lapte din prima până în ultima zi a vieții noastre și bine facem, pentru că laptele este singurul aliment complet: conține toate cele 3 categorii principale de substanțe nutritive (proteine, glucide și lipide), alături de vitamine (A, D, E, grupul B) și minerale (calciu, fosfor, zinc și fier).

Ce face bun

- previne rahitismul și osteoporoza prin conținutul crescut de calciu. Un litru de lapte pe zi asigură aportul de calciu necesar creșterii și solidității sistemului osos. În plus, calciul din lapte este foarte bine absorbit de organism prin prezența concomitentă a vitaminei D din grăsimea laptelui (calciul din lapte se absoarbe mai bine decât cel din produsele farmaceutice). Acidul lactic din iaurt solubilizează calciul și îl face să fie mai ușor de asimilat din intestin. În plus, dozele mici și dese de produse lactate cresc absorbția calciului cu 20 %.
- luptă împotriva cancerului (mai ales cel de colon) prin conținutul de acid linoleic (omega 6). Studiile au arătat o scădere cu 50 % a incidenței cancerului la consumatorii de produse lactate și întărirea sistemului imunitar.
- contribuie la buna dezvoltare a organismului prin aportul de proteine de calitate înaltă ce conțin toți aminoacizii esențiali necesari creșterii, întreținerii și refacerii țesuturilor și organelor.
- previne și tratează hipertensiunea arterială datorită conținutului crescut de calciu. Produsele lactate sunt recomandate în tratamentul HTA mai mult decât alte alimente ce conțin calciu, deoarece în lapte există un raport optim între toate mineralele implicate în menținerea tensiunii arteriale: calciu, potasiu, magneziu, sodiu.
- **brânza previne apariția cariilor prin creșterea pH-ului salivei** (stimulează producția de salivă alcalină), inhibă activitatea bacteriilor ce formează carii și împiedică distrugerea smalțului dinților.
- **calciul din produsele lactate determină metabolismul să ardă grăsime:** calciul menține normală rata metabolică în timpul dietei și, în

plus, se combină cu grăsimile alimentare formând o substanță similară cu săpunul, care nu se poate absorbi, deci se elimină.

- la produsele lactate nu contează toate kaloriile, deoarece calciul face ca o parte din grăsime să treacă neabsorbită.

La același număr de calorii consumat, cei care au în dietă produse lactate pierd cu 20 % mai multă grăsime.

- trebuie alese produsele lactate care să conțină cât mai puțină grăsime și cât mai mult calciu și zer, pentru că substanțele din zer facilitează absorbția calciului. Consumați lapte degresat, iaurt și brânză proaspătă, nu brânză fermentată (care are doar cheag, nu și zer).
- laptele și iaurtul au indice glicemic mic, pot fi consumate în curele de slăbire, sunt alimente ce conțin glucide lente care nu dau creșteri bruște ale glicemiei și nu stimulează producția de insulină. În plus, brânzeturile fermentate nu mai conțin aproape deloc glucide (dar au o mare cantitate de grăsimi).
- brânzeturile conțin triptofan, precursorul serotoninii, care dă starea de bine la nivel central. Triptofanul din brânză se absoarbe mai bine decât cel din carne, deci **regimul lactat nu dă depresie și anxietate**. Condiția este să fim atenți la numărul de calorii.
- grăsimea din lapte conține cele 3 vitamine liposolubile A, D, E, care se absorb perfect, deci avem nevoie de puțin unt sau smântână. În lapte există un aport optim între calciu, potasiu, fosfor și vitamine (vitaminele A, B1, B2 și B3).

IAURTUL - UN ALIMENT VIU

Iaurtul este un lapte coagulat prin fermentarea obținută în urma însămânțării cu doi fermenți lactici: *streptococ termofil* și *lactobacil*. Fiecare gram de iaurt conține milioane de germeni vii, deci este necesară respectarea termenului de valabilitate înscris pe ambalaj.

Fermenții activi din iaurt se leagă de colesterolul din intestin și îi reduc absorbția, scăzând riscul de boli cardiovasculare.

Un borcan de iaurt (150 g) furnizează 50 % din necesarul zilnic de fosfor al unui adult și 40 % din nevoia de calciu.

1 iaurt pe zi scade colesterolul din sânge cu 3 % și LDL-colesterolul cu 4 %.

Bacteria *lactobacilus* distruge bacteriile „rele” din intestin printre care și *clostridium*, care dă diareea. Persoanele tratate exclusiv cu iaurt scapă de diaree de două ori mai repede decât cei tratați cu medicamente. Și colitele beneficiază de ameliorare, bacteriile „bune” din iaurt prevenind dezvoltarea bacteriilor „rele” în intestin, iar după tratamentul cu antibiotice ajută la refacerea florei digestive.

Funcționează iaurtul cu *bifidus*?

Bifidobacteriile sunt bacterii prezente în mod normal în flora noastră intestinală, fiind esențiale prin participarea la etapa finală a digestiei. Acestea constituie flora predominantă la sugarii alăptați la sân și cantitatea lor se diminuează pe măsură ce înaintăm în vârstă.



O alimentație dezechilibrată, stresul vieții cotidiene, tratamentele cu antibiotice pot perturba flora intestinală și duc la constipație, balonări, disconfort după masă, diaree.

Bifidusul asigură un bun echilibru al florei intestinale și reduce timpul de tranzit alimentar la nivelul colonului, prevenind constipația.

Iaurturile cu *bifidus* au același efect asupra intestinului gros ca și alimentele bogate în fibre, deci sunt o alternativă bună pentru persoanele care suferă de constipație și care nu consumă suficiente fibre.

Ce face rău

- **intoleranța la lactoză** este imposibilitatea de a digera glucidele din lapte datorită absenței din naștere a enzimei numită *lactoză*. Bacteriile din intestin folosesc *lactoză* nedigerată și se multiplică, determinând balonări și diaree.
- în cursul transformării laptelui în iaurt *lactoză* este degradată, deci persoanele cu această afecțiune pot consuma orice produs lactat, cu excepția laptelui proaspăt.
- proteinele din lapte pot da alergii și, în acest caz, trebuie eliminate din alimentație toate produsele lactate și brânzeturile.
- produsele lactate integrale și brânza conțin multe grăsimi, de aceea trebuie evitate atât de cei cu *dislipidemii* (trigliceride sangvine și colesterol crescute), cât și de cei ce urmează un regim de slăbit.
- **iaurtul cu fructe sau musli este o capcană** pentru că are adaos mare de zahăr și, din punct de vedere caloric, se apropie de înghețată, deși este perceput ca un iaurt. Nu vă lăsați păcăliți, chiar și variantele cu 0 % grăsime sunt mai mult un desert decât un banal produs lactat.
- produsele lactate complet degresate își pierd calitatea de a conține vitaminele liposolubile A, D și E, pentru că acestea necesită obligatoriu grăsime pentru absorbție.



Asocieri recomandate

- brânzeturile nu conțin glucide, deci se asociază foarte bine cu **făinoasele** (pâine, paste, orez) și cu legumele.
- laptele nu are vit. C și nici fibre, de aceea se recomandă adaosul de **cereale, musli sau fructe** în laptele proaspăt, iaurt sau smântână. Pe acest principiu a apărut milkshake-ul, iaurtul cu fructe și mămăliga cu brânză și smântână.
- brânzeturile mușegăite se combină perfect **cu fructele** pentru completarea aromei și se servesc ca desert.

Secrete culinare

- folosiți lapte îmbogățit cu vit. D pentru a crește absorbția și fixarea calciului.
- vit. B2 din lapte e sensibilă la lumină, de aceea laptele se păstrează mai bine în cutii opace de carton decât în sticle transparente.
- culoarea galbenă a untului este dată de cantitatea de caroten din alimentația vacii.
- **untul** se digerează cel mai bine crud. Prin încălzire se denaturează, devine brun și eliberează produși toxici.
- **brânzeturile** cu conținut caloric crescut (cașcaval, parmezan, telemea) și se folosesc rase; în felul acesta impresia de volum crește, iar satisfacția gustului rămâne.
- **cașul și mozzarella** sunt brânzeturi la fel de grase ca și telemeaua, doar că nu au sare.



		grăsime	calorii/100 g
lapte proaspăt	degresat	< 0,5 %	32
	semidegresat	1-1,5 %	38 - 44
	integral	3-3,5 %	63
iaurt	degresat	< 1 %	43
	normal	3-3,5 %	60
	gras	6 %	100
brânză proaspătă de vaci	slabă	0-3 %	70
	grasă	6-7 %	110
perle de brânză cu smântână		2-6 %	45 - 60
urdă, ricotta		< 15 %	165
caș, mozzarella		20 %	245
telemea vacă		18 %	220
feta oaie		20 %	250
cașcaval	clasic	40%	350
	Ementhal	27 %	370
	Cheddar	30 %	370
	Gruyere	27-32 %	405
parmezan		30 %	400
brânză franțuzească	Camembert	25 %	280
	Brie	27 %	310
brânză cu mușcăi		32-35 %	370 - 398
brânză topită		45 %	270
paste de brânză proaspătă	Philadelphia	23 %	250
	Almette	26 %	266
smântână	slabă	12 %	130
	grasă	20 %	200
unt		60 - 80 %	740
mascarpone		30%	320
sana, kefir		3,6%	65
lapte bătut		2,2%	44

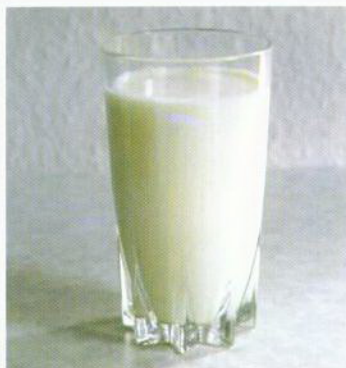


- **urda și ricotta** se fabrică din zerul de la lapte, de aceea conțin puține grăsimi, uneori chiar mai puține și decât brânza de vaci.
- **brânza topită** reprezintă sortimentul inferior al produselor lactate fiind fabricată din brânzeturi de calitate a 2-a amestecate cu mari cantități de grăsimi. De evitat, mai ales pentru copii.

Există mai multe variante de **lapte dulce**:

- **crud** – necesită fierbere. Se păstrează la rece maxim 48 ore - e întotdeauna integral.
- **pasteurizat** - poate fi ținut 7 zile în frigider în ambalaj închis sau 2 zile, dacă e desfăcut.
- **sterilizat UHT** - se păstrează mai multe luni la temperatura ambiantă. Odată desfăcută, cutia se ține la frigider 3-4 zile.

Porția corectă



- 1 pahar lapte 15 %
= 250 ml = 100 cal



- 1 iaurt de băut natural 1 %
330 ml = 100 cal



- 1 borcănel iaurt 3 %
150 g = 95 cal



- 1 borcănel cottage cheese (2-6 %)
= 200 g = 100-120 cal



- 1 ou de mozzarella
125 g = 300 cal



80 g



125 g

- 1 porție telemea, urdă, ricotta, caș = 3 degete = 200 cal



- 1 porție cașcaval, brânză cu mușcăi = 2 degete = 50 g = 170 cal



- 2 linguri parmezan ras = 70 cal



- 1 cub de unt = 10 g
= 80 cal



- 1 lingură smântână 12 %
= 50 cal

Cât de des

Datorită calităților deosebite ale laptelui e obligatoriu să consumăm 2 porții zilnic, din care cel puțin una să fie cu produse lactate slabe (lapte, iaurt, brânză de vaci). Alegeți variantele cu conținut cât mai mic de grăsime.

În condițiile în care nu avem posibilitatea să ne spălăm pe dinți, două înghițituri de brânză sunt suficiente pentru a ne proteja împotriva cariilor. Vedeți de ce mănâncă francezii brânza la sfârșitul mesei?



IAURTUL SAU LAPTELE BĂTUT
CONSUMAT ÎNTRE MESE AU PROPRIETĂȚI
ANOREXIGENE.

Cerealele

Indexul glicemic reprezintă viteza prin care glucidele conținute în alimente sunt absorbite în sânge. Cu cât IG este mai mic, cu atât carbohidrații sunt mai „buni” și țin de foame mai mult.

High (>70)	Glucoză pură (apă cu zahăr) – 100
	Cereale de mic dejun – 80
	Orez alb – 75
	Pâine albă – 70
Medium (55 - 70)	Mămăligă – 60
	Pop corn – 55
	Orez basmatic – 55
	Paste fierte bine – 55
Low (<55)	Pâine integrală și secară – 50
	Paste „al dente” – 40
	Pizza – 40

Cerealele sunt cel mai important element al alimentației umane datorită amidonului, un carbohidrat complex, cu absorbție lentă ce asigură energia necesară funcționării organismului. Ele conțin de asemenea fibre solubile și insolubile, proteine, minerale (calciu, fier, zinc), vitamine (grupul de vitamine B și vit. E) și antioxidanți.

Ce fac bun

- este obligatoriu să consumăm zilnic făinoase în cantitate limitată, deoarece au glucide lente (amidon) care nu duc la creșteri bruște ale glicemiei, nu stimulează producția de insulină. Cu ajutorul unei cantități reduse de amidon este furnizată organismului glucoza de care are nevoie și ne va fi mai ușor să rezistăm până la masa următoare datorită absorbției lente (3-4 ore), care dă sațietate.

Lipidele ard în focul glucidelor, deci pentru a slăbi din depozitele de grăsime avem nevoie de un aport de carbohidrați la fiecare masă, de preferat carbohidrați complecși, cum sunt în făinoase.

- deoarece metabolizarea grăsimilor, activitatea musculară și creierul necesită glucoză, o dietă sănătoasă conține pâine, orez, paste făinoase și cereale în cantitate moderată, pentru că numai excesul de amidon se poate transforma în grăsimi.
- cerealele integrale conțin fibre insolubile care accelerează tranzitul intestinal și previn constipația. Este diminuat astfel și riscul de cancer de colon și

rect, pentru că substanțele cancerigene au mai puțin timp pentru a se fixa pe peretele intestinului gros. În plus, amidonul din cereale este degradat de flora intestinală, eliminând acizi grași volatili care cresc aciditatea mediului și împiedică proliferarea celulelor tumorale.

- cerealele diminuează riscul de cancer de sân prin conținutul de estrogeni vegetali (*fitosteroli*), care mimează activitatea estrogenilor umani. *Fitosterolii* se fixează pe receptorii de estrogen din țesutul uman, ovare și prostată, inhibând acțiunea estrogenilor umani și reducând capacitatea acestora de a provoca multiplicări anormale ale celulelor.
- fibrele conținute în cerealele integrale au efect antioxidant și antiinflamator; împreună cu vit. E previn și chiar elimină plăcile arteriale ce dau ateroscleroza și protejează împotriva maladiilor cardio-vasculare. Germenii de grâu cresc absorbția vitaminei E și scad oxidarea LDL-colesterolului, împiedicând astfel depunerea acestuia pe pereții vaselor de sânge și prevenind trombozele.



Uleiurile extrase din bobul de grâu poartă numele de **oryzanol** și au ca efect reducerea absorbției și sintezei de colesterol.

Orezul încolțit este cunoscut pentru proprietățile de creștere a apetitului și facilitarea digestiei.

O lingură cu vârf de germeni de grâu furnizează aportul zilnic de vit. E pentru un adult.

Pâinea integrală (cu tărațe) conține mai multă vit. E și B și de 2 ori mai multe fibre decât pâinea albă.

- porumbul, datorită conținutului bogat în vit. B, previne apariția malformației numită spina-bifida la fete. O cană de fulgi de porumb îmbogățește cu acid folic asigură doza zilnică de vit. B pentru femeile însărcinate.
- mesele bogate în carbohidrați cresc nivelul serotoninei în creier, mai mult decât mesele bogate în proteine, reducând și pofta pentru dulciuri, deci **orice regim pentru slăbit trebuie să conțină amidon pentru a fi mai ușor de respectat.**
- cerealele sunt foarte sărace în grăsimi.
- pâinea albă conține celuloză care nu afectează colesterolul, iar cea integrală hemiceluloză care scade colesterolul.

Ce fac rău

- cerealele se cultivă de numai 10.000 de ani și anumite studii afirmă că omul nu este capabil să le digere complet. *Glutenul* din grâu este unul din **alergenii alimentari cei mai răspândiți**, iritând pereții intestinului (intoleranță la gluten), persoanele cu această sensibilitate fiind nevoite să elimine din alimentație toate produsele ce conțin făină.
- proteinele prezente în cereale nu conțin toți aminoacizii esențiali, de aceea regimul strict vegetarian trebuie să fie atent alcătuit prin combinarea cerealelor între ele și adăugarea de legume, verdețuri și soia.
- prezența fibrelor insolubile (*fitatilor*) în cereale reduce absorbția mineralor (calciu, fier și zinc) la un

procent de doar 2-10 %. De asemenea, procesul de rafinare are drept consecință pierderea vitaminelor, mineralelor, fibrelor și fitonutrienților din grăunțe și impune îmbogățirea industrială a făinei cu calciu, fier și vitamine din grupul B.

- **toate cerealele pentru micul dejun conțin cantități mari de zahăr, care le transformă din carbohidrați lenți în glucide rapide, deci sunt mai degrabă dulciuri decât făinoase.**

- pâinea conține, pe lângă făină, apă, sare și drojdie, al cărei proces de fermentație durează 24 ore. Dacă doriți să nu aveți probleme legate de indigestie, balonare și arsuri gastrice consumați pâine veche de cel puțin 1 zi sau produse de panificație „necrescute” (fără drojdie).
- chiar dacă amidonul este un glucid lent cerealele au un aport caloric considerabil (în medie 250 cal/100 g) de aceea trebuie consumate cu măsură.

Asocieri recomandate

- procesul de digestie al amidonului este influențat de alimentele consumate împreună cu făinoasele. **Grăsimile determină scăderea absorbției, digestiei hidraților de carbon și, concomitent, scăderea indexului glicemic.** De exemplu, orezul alb are indice glicemic ridicat dacă este consumat simplu, însă indicele glicemic scade dacă adăugăm carne, sos tomat, ceapă, brânză rasă etc. La fel și în cazul făinei albe din pizza și paste.
- aciditatea din **citrice, legume și oțet** scade viteza de absorbție și indicele glicemic al carbohidraților și crește absorbția fierului, deci asociați făinoasele cu sosuri și sucuri de fructe.
- produsele făinoase se combină cu **carne, pește, brânzeturi, lapte și grăsimi** pentru a completa principiile alimentare absente din cereale (aminoacizii esențiali, acizii grași esențiali) și pentru a compensa valoarea lor calorică relativ crescută.

Secrete culinare

- **musli** și **cerealele de mic dejun** din comerț sunt foarte bogate în zahăr rafinat sau miere. Consumați-le cu moderație și alegeți variantele îmbogățite cu vitamine și minerale.
- conținutul în grăsimi al **cerealelor de mic dejun** este foarte mic, deci variantele fitness cu 0 % grăsimi nu reprezintă o economie substanțială de calorii, așa cum variantele cu ciocolată nu sunt mult mai calorice. **Alegeți după criteriul gust, pentru că aportul de energie e aproximativ același.**

100g	Fitness	Chocapic	Corn-flakes	Special K
Calorii	363	382	374	374
Proteine	8g	8,4	7,3	15
Glucide	79,8g	76,2	83,1	75
Lipide	1,3g	4,8	1,5	1,5
Fibre	5,1g	5,9	3	2,5

- atenție la **musli**, deoarece sunt mult mai grele decât cerealele expandate și ne putem păcăli ușor la cantitate.
- **orezul** și **porumbul** nu conțin gluten, deci pot fi consumate de persoanele cu intoleranță la gluten.
- **orezul integral** trebuie să fiarbă mai mult decât orezul alb, astfel încât căldura și apa să poată



pătrunde învelișurile bobului.

- **orezul basmatic** este considerat cel mai ușor de digerat și are un indice glicemic mai scăzut decât orezul alb (se absoarbe mai lent).
- **orezul expandat** sub formă de crackers este sărac în grăsimi și calmează rapid foamea, deci poate fi folosit cu succes în cura de slăbire.
- **popcornul** expandat exclusiv cu ajutorul căldurii, fără adaos de ulei, este un produs cu puține calorii.
- **pastele** trebuie fierte „al dente” pentru a fi mai ușor de digerat și pentru a păstra un indice glicemic cât mai mic. Preferați-le pe cele cu sos tomat, care sunt mai dietetice.
- **pâinea integrală** conține de 2 ori mai multe fibre decât cea albă; aveți grijă să alegeți variantele în care se văd grăunțe de cereale, culoarea se obține cu ajutorul caramelului.
- **focaccia** și **ciabatta** sunt sortimente de pâine cu adaos de condimente și ulei de măsline, valoarea energetică crescând de la 215 cal/100 g la 280 cal/100 g.
- **bagheta** este o pâine albă foarte „umflată”. Pentru aceeași greutate ca și o franzelă aceasta ocupă mai mult volum, deci poate fi folosită cu succes la prepararea sandwich-urilor.



- **pâinea graham** îngrașă la fel de mult ca pâinea albă, dar conține mai multe fibre. Și greutatea ei este mai mare – la același volum chifla de graham are 50 g, în timp ce una albă are 30 g.
- **pâinea prăjită** îngrașă la fel de mult ca pâinea proaspătă! Prin „prăjire” se pierde doar apă, kaloriile rămân aceleași.
- **sticks-urile, covrigeii, crackers-urile, pufuleții și popcornul** au multe grăsimi (margarină sau ulei) sau chiar sunt prăjite în ulei, deci fac parte din categoria produselor de patiserie – nu le considerați pâine!

- **mămăliga** are același aport caloric ca și pâinea.
- alegeți **pizza** cu blatul cât mai subțire ca să faceți „economie” de pâine.
- în unele produse de panificație (**japoneze, cornuri, batoane**) se pun lapte și zahăr, deci valoarea calorică este mai mare (aprox. 280 cal/100 g).
- în cazul în care mâncați **paste și orez**, fie acestea vor fi garnitură la carne, fie, dacă doriți o farfurie întreagă, va fi fel UNIC la acea masă (pilaf, risotto, paste italiene). Tot fel unic poate fi considerat și 2 felii de pizza.

Porția corectă

Chiar dacă conținutul caloric al produselor făinoase este relativ mare, consumarea lor în cantități rezonabile este obligatorie într-o dietă echilibrată.



• 1 felie pâine = 30 g = 70 cal

• 1 felie pâine = 30 g = 70 cal

• 1 chiflă mică = 30 g = 70 cal



• 1 lipie mică = 140 cal

• 1 felie mare pâine cu secară
= 70 g = 130 cal

• 1 bucată baghetă cât palma
= 50 g = 100 cal



• 3 crackers = 90 cal



• 3 biscuiți expandați = 90 cal



• 3 pesmeți = 90 cal



• 2 pumni cereale de orice fel = 30 g = 100 cal



• 1 pumn musli = 30 g = 120 cal



• 1 felie de mămligă = 60 g = 190 cal



• 3 linguri orez fiert sau paste făinoase = 40 g = 150 cal



• 2 pumni de popcorn (10 g) = 40 cal



• 1 pumn de covrigei (30 g) = 100 cal



• 1 baton de cereale = 100 cal

Cât de des

Deoarece carbohidrații lenți sunt esențiali în alimentație, din cantitatea minimă de 100 g de glucide pe zi cel puțin jumătate trebuie să provină din cereale.

Zilnic trebuie să consumăm 3 porții de cereale (pâine, orez, paste făinoase, mămligă, cereale de mic dejun).

Fructe și semințe oleaginoase



Fructele (măsline, nuci, alune, migdale, avocado, nucă de cocos) și semințele (floarea-soarelui, dovleac, arahide) oleaginoase au un conținut caloric crescut fiind foarte bogate în grăsimi nesaturate, minerale (fier, zinc, calciu, potasiu, magneziu, seleniu), vitamine (vitaminele B și E) și proteine. Ele pot fi consumate ca atare sau sunt folosite la fabricarea uleiului.

Ce fac bun

- prin conținutul bogat de oligo-elemente (minerale) stimulează sistemul imunitar și cresc capacitatea de apărare a organismului. Cuprul este elementul esențial în producerea unor substanțe numite *interleukine*, care combat infecțiile virale și bacteriene.
- scad nivelul colesterolului în sânge și în special a fracțiunii LDL-colesterol datorită grăsimilor nesaturate și în special a *acidului linoleic* (omega 6). Acesta este un acid gras esențial, precursor al *prostaglandinelor*, substanțe ce asigură buna fluiditate a sângelui, elasticitatea pereților vasculari și menținerea tensiunii arteriale.
- îmbunătățesc fertilitatea masculină și calitatea spermei prin aportul de seleniu.
- nucile ameliorează simptomele sindromului premenstrual prin conținutul de vit. B6.
- fermitatea și catifelarea pielii este dată de aportul de *acid linoleic* care menține intactă structura și asigură hidratarea corespunzătoare. Vit. E și zincul sunt și ele implicate în asigurarea calității pielii, iar proprietățile antioxidante ale vitaminei E încetinesc procesul de îmbătrânire.
- uleiul de măsline este cel mai bine absorbit din intestin și are efect benefic asupra funcțiilor digestive, îmbunătățind tranzitul intestinal și prevenind constipația.

- **ținut în gură pentru câteva minute uleiul de măsline păstrează albeața dinților și întărește gingiile.**

- uleiul de măsline e bogat în grăsimi mononesaturate (protector cardiac), iar uleiul de floarea-soarelui în vit. E (antioxidant).

- migdalele sunt bogate în vit. E și sunt una din cele mai bune surse vegetale de calciu.

- fisticul conține fier și calciu.

- 100 g nuci aduc doza zilnică de cupru și vit. E.

- 1 pumn de alune sau nuci pe zi cresc performanțele intelectuale.

- pentru vegetarieni nucile și semințele reprezintă cea mai bună sursă de calciu și proteine.
- fructele și semințele oleaginoase sunt gustări perfecte pentru copii, sportivi și adolescenți pentru că sunt energetice și hrănitoare, iar prin glucidele rapide pe care le conțin refac repede rezervele calorice necesare în efortul intens fizic sau intelectual.
- **avocado** este unul din puținele fructe bogate în uleiuri și vit. E; cantitatea mare de vit. E ajută la cicatrizare, menține calitatea pielii, întărește sistemul imunitar la bătrâni, scade riscul cardiovascular. În plus, ameliorează numărul și mobilitatea spermatozoizilor.

Ce fac rău

- cu un conținut de 40-60 % materii grase (4-6 linguri de ulei la 100 g) sunt foarte calorice și deci periculoase pentru regimul de slăbit.

ȘI GRĂSIMILE „BUNE” (NESATURATE) DIN ULEI CONȚIN TOT 9 cal/g ADICĂ 45 cal/1 linguriță.

- organismul nostru consumă mai puțină energie pentru asimilarea grăsimilor, deci **caloriile din lipide îngrașă mai mult decât cele din glucide.**
- **uleiul de cocos și uleiul de palmier** conțin doar grăsimi saturate, nu conțin colesterol, în schimb pierd toate efectele benefice specifice uleiurilor vegetale (în stare normală nu sunt lichide, ci solide). Acestea se apropie mai mult de slănină decât de ulei.
- **prin încălzire uleiul eliberează produși toxici, iar alimentele prăjite în ulei devin indigeste datorită crustei care se formează.** Singura formă în care beneficiem de avantajele uleiului este să-l consumăm crud, adăugat peste mâncare, după ce a fost luată de pe foc.
- **hidrogenarea grăsimilor** este un proces de adăugare de hidrogen la o grăsime nesaturată (lichidă) pentru a o face rezistentă la oxidare (râncezure)

și a o transforma în grăsime solidă. Astfel ia naștere margarina din ulei vegetal. În acest proces industrial pot lua naștere acizi grași într-o formă modificată (trans-acizi) care alterează funcțiile celulelor și pot duce chiar la cancer.

- **grăsimile hidrogenate sau trans** sunt foarte periculoase pentru sănătate pentru că cresc LDL, TGL, rezistența la insulină și scad HDL. **Atenție, există în foarte multe produse – citiți eticheta!**

Margarina e la fel de calorică precum și untul, singurul avantaj este că nu conține colesterol. Cu cât margarina e mai moale, cu atât e mai sănătoasă (conține mai puțini acizi grași trans).

- grăsimile sunt insolubile în apă și mediu acid – de aceea plutesc în lichidul gastric din stomac și încetinesc digestia, dând sațietate. Odată ajunse în intestin ele se amestecă cu bila, enzimele digestive și pancreatice și se emulsionează devenind solubile. Persoanele cu afecțiuni biliare și digestive nu digeră ușor grăsimile, de aceea ele „cad greu” și necesită ajutor medicamentos pentru digestie.



Asocieri recomandate

Datorită conținutului caloric foarte mare aceste alimente nu pot fi consumate singure, ci doar în combinații cu alte produse, în cantități mici, pentru a beneficia doar de efectele lor pozitive. Grăsimile necesită carbohidrați pentru a fi metabolizate - direct din lipide nu se poate face glucoză, unicul substrat energetic al organismului.

Consumați:

- semințe și fructe uscate **cu cereale și lapte**
- ulei de orice fel pus peste **legume** proaspete sau gătit, în salate sau în **făinoase** (paste, orez)

Secrete culinare

- orice **ulei vegetal** este un amestec de grăsimi saturate, mononesaturate și polinesaturate în proporții diverse. Cu cât este mai saturat un ulei, cu atât e mai solid (vezi ulei de cocos).
- dacă punem la frigider ulei de măsline observăm că la baza sticlei acesta devine vâscos datorită grăsimilor mononesaturate. Uleiul de floarea-soarelui fiind polinesaturat rămâne lichid în orice condiții.
- **uleiul de porumb** este excelent pentru gătit.
- nici un ulei vegetal nu conține colesterol, deci sloganul „fără colesterol” pe o sticlă de ulei nu are sens.
- **toate uleiurile au același conținut caloric indiferent de proveniența lor: de măsline, de floarea-soarelui, de nuci, de arahide, de porumb, de soia etc.**

- uleiul de măsline „virgin” este obținut prin procedee mecanice, fără a fi rafinat.
- uleiul de măsline „extravirgin prin presare la rece” este cel mai bun calitativ și cel mai scump, fiind obținut prin simpla presare a măslinelor.
- uleiul de măsline fără altă specificație este un ulei rafinat, al cărui gust a fost ameliorat pentru a înlătura savoarea și aciditatea măslinelor. Este un ulei inferior primelor două, iar culoarea lui este galbenă, în loc să fie galben-verzuie.

- untul de arahide sau „Nutella” a fost creat în secolul XVIII în SUA și este bogat în grăsimi, fier și calciu, folosindu-se pe pâine în același fel ca și untul (strat subțire). **Nu se mănâncă cu lingurița pentru că nu este un desert.**
- cumpărați întotdeauna amestecuri de nuci și alune în ambalaje cât mai mici, ca să fiți feriți de excese.
- în contact prelungit cu aerul grăsimea rânzește (se oxidează) și miroase specific, deci produsele uleioase trebuie ținute în recipiente închise și chiar la frigider (dacă a fost desfăcut ambalajul).
- există **grăsimi artificiale** – SPE (sucrose poliestere) care poate fi substituită grăsimii naturale, este nedigerabilă și neabsorbabilă (nu are calorii). Se găsește în spray-uri speciale și are efect laxativ.



Porția corectă

Chiar dacă au un conținut caloric ridicat uleiurile și fructele oleaginoase sunt indispensabile sănătății consumate în cantități foarte mici.



- 1 linguriță ulei de orice fel
= 45 cal



- 8 măslin negre mari
(sau 15 mici) = 50 cal



- 10 măslin verzi mari
(sau 15 mici) = 30 cal



- 1 pumn de semințe în coajă
= 30 g = 120 cal



- 1 pumn de fistic
= 30 g = 180 cal



- 1 pod de palmă alune, nuci,
migdale = 30 g = 180 cal

Cât de des

Datorită conținutului de acizi grași esențiali nesaturați uleiul vegetal trebuie consumat zilnic.
2-3 lingurițe/zi ulei de orice fel
o porție de alune, nuci, semințe – de 3 - 4 ori pe săptămână

FIECARE LINGURĂ DE ULEI ADAUGĂ
90 CAL. MÂNCĂRII VOASTRE. DACĂ
FOLOSIȚI SPRAY-UL DE ULEI, FIECARE
"PUF" COSTĂ DOAR 2 CAL. PENTRU CĂ SE
UMPLE CU O PARTE ULEI LA 7 PĂRȚI APĂ.



Zahărul, mierea și dulciurile



Zahărul este un glucid rapid care, în afară de aportul energetic, nu conține nici un element nutritiv. Ca și alcoolul, zahărul are calorii „goale”, organismul nostru putând să funcționeze perfect fără nici un gram de zahăr rafinat.

Dulciurile și ciocolata conțin, pe lângă zahăr, cantități mari de grăsimi (unt sau margarină), lapte, cacao, fructe, făină, ceea ce le transformă în alimente complexe cu aport caloric foarte mare și care trebuie consumate ocazional – de multe ori doar pentru a satisface o plăcere.

Ce fac bun

- **mierea de salcâm** este folosită în tratamentul ulcerului gastric, deoarece are efect antibacterian, de inhibare a acțiunii *helicobacterului pylori*, bacterie responsabilă de apariția bolii.
- **mierea** are acțiune antibacteriană și asupra altor bacterii (*salmonella* și *escherichia coli*) care dau diaree, în special la sugari și la copiii mici. Rehidratarea acestora cu băuturi îndulcite cu miere ajută la o refacere mult mai rapidă.
- mâncată cu moderație **ciocolata** este un tonifiant foarte bun, fiind bogată în oligoelemente: magneziu, fosfor, calciu, sodiu, potasiu, fier, majoritatea provenind din pudra de cacao.
- prezența taninului în ciocolată contractă fibrele musculare ale peretelui intestinal favorizând mișcările peristaltice și **ameliorând constipația**.
- **ciocolata are proprietăți afrodisiace și este cel mai cunoscut anti-depresiv alimentar**. În ciocolată găsim 3 substanțe responsabile pentru starea de bine la nivelul creierului, dar care dau și dependență:
 - *phenyl-etil-amina* = substanță similară amfetaminelor
 - *anand-amida* = efect similar canabisului (la doze mari)
 - *triptofanul* = precursor al serotoninei
- **ciocolata neagră** (70 % cacao) conține de 2 ori mai mulți antioxidanți decât ciocolata cu lapte și protejează împotriva bolilor cardiovasculare și hipertensiunii arteriale.

100 g de ciocolată neagră conțin:

¼ din doza zilnică de magneziu

½ din doza zilnică de potasiu

0,5 mg de fier, fosfor, calciu și sodiu

Ce fac rău

- **zahărul rafinat** conține glucide care se absorb rapid în sânge, cresc glicemia și determină eliberarea de insulină. Fructoza, zahărul din fructe și miere, nu stimulează producția de insulină și de aceea este recomandat pentru diabetici, dar valoarea calorică este aceeași.
- indicele glicemic al mierii (58) este un pic mai scăzut decât al zahărului (65), însă amândouă au un indice glicemic mediu.
- **dulciurile și ciocolata** sunt alimente cu conținut caloric foarte mare (aproximativ 400-500 cal/100 g) datorită compoziției de zahăr și grăsimi, deci consumul lor este contraindicat în curele de slăbire.

**100 g ciocolată neagră =
3 linguri de ulei + 12 cuburi de zahăr**

- în miere se poate dezvolta toxina care dă botulismul, pentru că există condiții de anaerobioză (lipsa aerului), deci mierea este contraindicată în alimentația copiilor mai mici de 1 an.
- zahărul rafinat și fructoza duc la creșterea tensiunii arteriale și a colesterolului din sânge, în special a fracțiunii LDL, care se depune pe vasele sangvine.
- consumul regulat de zahăr și dulciuri duc **obligatoriu** la OBEZITATE, dar nu declanșează diabet decât dacă există o condiție genetică de apariție a acestei boli.
- mierea are mai multe calorii decât zahărul pentru că, fiind lichidă, ocupă mai puțin loc decât cristalele de zahăr.

1 linguriță de miere = 65 cal

1 linguriță de zahăr = 15 cal

- după digestie zahărul și mierea sunt identice, conțin aceleași molecule de glucoză și fructoză.
- zahărul alb este un dizaharid numit sucroză format dintr-o moleculă de glucoză și una de fructoză, iar mierea tot un dizaharid în care cele 2 molecule nu sunt legate.
- glucoza are indice glicemic = 100, etalon maxim în funcție de care se raportează indicele glicemic al celorlalte alimente

Asocieri recomandate

- combinația dintre **lapte și zahăr** face ca zahărul să fie mult mai lent absorbit în sânge, deci indicele glicemic al respectivelor produse scade.
- variantele recomandate de dulciuri mai puțin periculoase pentru siluetă sunt înghețata, deserturi pe bază de lapte și cremă cu conținut cât mai mic în grăsimi.
- ciocolata este săracă în fibre, deci este recomandat să fie consumată **cu fructe sau cereale**.

**ZAHĂRUL ESTE UN
CONDIMENT
NU UN ALIMENT!
CONSUMAȚI-L CA PE
SARE ȘI PIPER!**

Citiți cu atenție etichetele! Zahărul este folosit într-o mulțime de produse, de la muștar și conserve până la mezeluri, deoarece îmbunătățește gustul și reduce aciditatea alimentelor.



Secrete culinare

- fie că provine din trestie de zahăr sau din sfeclă de zahăr, valoarea alimentară a zahărului este identică. **Zahărul brun** este nerafinat și conține câteva săruri minerale și material organic care determină culoarea. De îngărașat, îngrașă la fel, conține 99,7 % zaharoză pură.
- **mierea** este mai fluidă dacă o încălziți sau scufundați borcanul în apă caldă.
- **zahărul cubic** se dizolvă mult mai greu decât cel tos.
- **ciocolata** este un melanj de pudră de cacao, unt de cacao și zahăr. Nivelul de cacao poate varia între 30-70 % și este un indicator al calității gustative a ciocolatei.
- **ciocolata cu lapte** este mai calorică decât cea neagră, iar ciocolata albă este cea mai periculoasă, pentru că este cea mai bogată în unt de cacao (minim 20 %), deci mai grasă.
- fructele uscate și oleaginoase, precum și **cremele**

care se adaugă sporesc conținutul caloric al ciocolatei.

- **ciocolata cu lapte** conține 50 % zahăr, 30 % cacao și 20 % lapte.
- **produsele pentru diabetici** au aceeași valoare calorică precum a produselor obișnuite, dar îndulcitorul folosit este fructoza și nu zahărul, pentru că fructoza NU stimulează producția de insulină, hormon deficitar la aceste persoane.
- **deserturile hipocalorice** sunt cele îndulcite cu îndulcitori sintetici (zaharină, aspartan).
- **îndulcitorii artificiali** nu prezintă nici un risc pentru sănătate, dozele periculoase fiind de peste 80 tablete/zi.
- **sucraloza** este stabilă termic, deci poate fi folosită și la pregătirea de prăjituri, fără a schimba gustul acestora (denumirea comercială este SPLENDA).

Ciocolată	Neagră	Cu lapte	Cu cremă	Cu alune	Albă
Proteine	9	6,6	4	6,6	4,5
Glucide	37	58,5	60,7	53	63
Lipide	45	29,5	24,1	34	29,5
Calorii	590	530	484	547	535

Nu există un zahăr „care îngrașă mai puțin” decât altul – indiferent dacă e alb, brun, roșu, cubic sau pudră are aceeași valoare calorică.

Porția corectă



- prăjituri: 1 porție = 2 degete = 30 g = 3 lingurițe = 100 cal



- tarte: 1 porție = 3 degete = 30 g = 100 cal



- 1 înghețată în cornet = 100 cal



- biscuiți/napolitane 3 buc.
= 30 g = 100 cal



- ciocolată: 1 porție = 2 degete
= 2 rânduri tablete
= 30 g = 150 cal

Cât de des

Organismul nostru nu are nevoie de zahăr, de aceea consumul trebuie să fie ocazional.

ÎN PLUS, GUSTUL DULCE DĂ DEPENDENȚĂ, DECI DULCIURILE TREBUIE PRIVITE CU SERIOZITATE, CA ȘI ALTE DROGURI.

ESENȚA DE VANILIE BLOCHEAZĂ INSTANTANEU POFTA DE DULCIURI, DECI ȚINEȚI LA ÎNDEMÂNĂ, ÎN POȘETĂ, UN RECIPIENT MIC PE CARE SĂ-L PUTEȚI MIROSI ORI DE CÂTE ORI ISPITELE VĂ DAU TÂRÇOALE.



Legumele



Nenumăratele tipuri de legume pot fi împărțite în două categorii principale:

- legumele cu amidon: (cartofi, mazăre, fasole boabe, soia) cu valoare calorică mare, apropiată de cea a cerealelor
- legumele fără amidon (vegetalele), care se pot mânca crude: salată, varză, ardei gras, dovlecel, roșii și al căror consum se poate face fără limită de cantitate.

Legumele sunt bogate în fibre și foarte sărace în grăsimi. Legumele cu amidon conțin proteine vegetale de calitate a 2-a (nu conțin toți aminoacizii esențiali). În schimb vegetalele sunt o sursă importantă de vitamine (în special vitaminele C, E, câteva vitamine din grupul B) și minerale: calciu, fier, potasiu, magneziu. În legume există fitonutrienți cu efecte benefice asupra sănătății, prevenind bolile cardio-vasculare și apariția cancerului.

Ce fac bun

- 100 g sfeclă roșie fiartă conțin ½ din doza zilnică de acid folic necesară unui adult.
- 3 morcovi cruzi pe zi ameliorează problemele de constipație prin aportul crescut de fibre.
- 100 g fasole roșie aduc 15 % din necesarul de proteine al unui adult și 33 % din rația zilnică de fibre.
- 120 g soia asigură 15 % din nevoia zilnică de calciu și 25 % din rația de proteine a unui adult.
- 5 ciuperci pe zi aduc 50 % din rația de cupru.
- 100 g dovlecei la vaporii conțin 50 % din rația zilnică de vit. C.
- 100 g broccoli conțin 2 mg Fe, adică 25 % din nevoia zilnică și au calciu cât un pahar de lapte.



Morcovul este cea mai bogată sursă alimentară de *beta-caroten*, un antioxidant cu efect protector împotriva cancerului. *Beta-carotenul* este un precursor pentru vit. A și pigmentii retinieni responsabili de vederea nocturnă și triplează absorbția fierului din cereale. Morcovii conțin și *alfa-caroten* cu proprietăți antioxidante de eliminare a radicalilor liberi responsabili de îmbătrânire.

Sfecla roșie este săracă în calorii și bogată în

acid folic, scade riscul apariției de malformații congenitale la femeile însărcinate, conținutul de fibre solubile ajută la scăderea LDL-colesterolului, iar zahărul din compoziția ei este rapid digerat și absorbit, fiind folosită de sportivi după efortul fizic intens.



Fasolea boabe este cea mai bogată sursă de proteine vegetale, esențiale în regimurile vegetariene și cu aport substanțial de calciu și fier. Prin conținutul bogat în fibre insolubile scade colesterolul din sânge, riscul de boli cardio-vasculare și incidența cancerului de colon. Amidonul din fasolea boabe, mazăre și linte se



absoarbe foarte lent ducând la o creștere progresivă a glicemiei și necesitând cantități mici de insulină pentru metabolizare, deci leguminoasele sunt recomandate pacienților cu diabet pentru menținerea glicemiei.

Boabele de soia sunt o excelentă sursă de proteine și conțin *isoflavonoide*, substanțe ce previn apariția cancerului de sân și de prostată. Aceleași *isoflavonoide*



scad LDL-colesterolul și riscul de boli cardio-vasculare, dilată vasele de sânge, scad riscul de ocluzie și previn osteoporoza prin fixarea calciului în oase. Produsele din soia nu dau alergii și sunt o variantă de proteine pentru persoanele care nu tolerează produsele lactate.

Ciupercile sunt sărace în calorii și bogate în proteine, de aceea sunt recomandate în curele de slăbire. Ele nu conțin *fitati*, prin urmare fierul din ciuperci este foarte ușor de absorbit (1 mg/100 g). Ciupercile inhibă și chiar distrug o serie de bacterii prin substanțele antibiotice pe care le secretă, întăresc sistemul imunitar stimulând activitatea leucocitelor și cresc rezistența organismului la acțiunea bacteriilor și virusilor.



Dovleceii sunt bogați în vitaminele C și E, *beta* și *alfa*-caroten, antioxidanți ce protejează împotriva cancerului de prostată (la bărbați),

maladiilor cardio-vasculare (previn formarea plăcilor de aterom) și cresc rezistența organismului împotriva răcelii și gripei.

Țelina este foarte săracă în calorii și bogată în fibre, fiind un aliment recomandat în cura de slăbire. Conține multe vitamine și minerale având proprietăți diuretice, calmante (anticonvulsivant și tranchilizant



la nivelul sistemului nervos central), ameliorează simptomele poliartritei reumatoide și scade tensiunea arterială.

Sparanghelul conține mult potasiu, oligoelementul esențial în echilibrul hidric al organismului. Este un diuretic și un purgativ natural, recomandat pentru ameliorarea sindromului premenstrual, la persoanele cu hipertensiune arterială sau probleme renale și în cura de slăbire. Conține *asparagină*, substanță ce stimulează producția de celule noi și sănătoase în organism.



Anghinarea este săracă în calorii, bogată în potasiu și *cynarină*, fitonutrient care scade nivelul colesterolului și al trigliceridelor din sânge. Este un aliment tonic și purificator, care protejează ficatul și îl ajută să se regenereze după bolile hepatice.



O altă substanță prezentă în anghinare este , care nu poate fi digerată, are efect laxativ, prevenind astfel constipația și cancerul de intestin, favorizează proliferarea de bacterii „bune” (*bifidobacterii*) în intestinul gros.

Familia cruciferolilor (broccoli, conopidă, varză, varza de Bruxelles) cuprinde plante care sunt bogate în *fitonutrienți*, caroten, fier, vitamine C, E și grupul B. Beta-carotenul și vitaminele B stimulează sistemul imunitar al organismului, crescând producția de leucocite și anticorpi. Cruciferolii protejează împotriva cancerului, previn malformațiile congenitale (*spina-bifida*) și bolile cardio-vasculare.

Broccoli-ul conține cel mai mult fier dintre toate legumele și previne anemia la vegetarieni. Fitații din



legume scad absorbția fierului cu 30 %, însă beta-carotenul din compoziția cruciferolilor înlătură acest blocaj. *Fitonutrienții* din broccoli previn apariția cancerului, în SUA fiind considerată **leguma nr. 1 anti-cancer**, inclusiv pentru cancerul pulmonar

determinat de fumat.

Varza are reputate proprietăți antiinflamatorii, ameliorează mastitele femeilor care alăptează, inflamațiile articulare și acneea (aplicații locale). Sucul de varză este folosit la tratarea ulcerului, migrenelor, retenției de apă și constipației. *Indolii*, fitonutrienții prezenți în varză, inhibă dezvoltarea cancerului de sân și de prostată.



Spanacul este bogat în fier, acid folic și calciu. Contrar legendei, absorbția fierului este foarte scăzută; fiind combinat cu acid oxalic rămâne neabsorbit și are efecte laxative. Consumul regulat de spanac reduce riscul de cataractă, deoarece conține *luteină*, o substanță care protejează proteinele cristalinelor.

În **andive** există mult fier absorbabil, foliați (vit. B), dar și *flavonoide* antioxidante cu proprietăți anticanceroase.

Frunzele de salată sunt sărace în calorii și foarte bogate în minerale și vitamine benefice pentru sănătate.



Salata verde este mai bogată în beta-caroten și vit. C decât alte salate, este diuretică, ameliorează problemele digestive, iar prin conținutul de fibre și antioxidanți scade riscul de cancer de colon. *Latexul alb*, prezent în tijele de salată, are proprietăți sedative.

Cresonul, andivele, spanacul și salata verde scad riscul de boli cardio-vasculare, deoarece sunt bogate în foliați (vit. B) și protejează împotriva malformațiilor congenitale.

Cresonul este cunoscut pentru efectul detoxifiant al ficatului, conține fier, vit. C, beta-caroten și mult calciu. Absorbția fierului este favorizată de beta-caroten, iar fitonutrienții antioxidanți previn riscul de cancer. Are efect diuretic, reduce retenția de apă și conține un ulei cu proprietăți antibiotice și gust ușor piperat.

Ardeii gras este bogat în vit. C, consumul regulat protejându-ne împotriva răcelii și crescând activitatea sistemului imunitar.



Roșiile au un conținut bogat în potasiu, vit. C, fibre etc. și reprezintă cea mai bogată sursă naturală de *lycopen*. *Lycopenul* este o substanță care:



- reduce riscul de boli cardio-vasculare și scade la jumătate incidența infarctului.
- reduce riscul de cancer de prostată.
- absoarbe razele ultra-violete și menține o piele tânără și protejată de îmbătrânire din interior (nu din exterior, cum fac cremele cosmetice).
- protejează articulațiile, mușchii și celulele cerebrale de efectul îmbătrânirii.

Consumul regulat de roșii este tonic pentru ficat, împiedică deshidratarea, îmbunătățește digestia și alcalinizează pH-ul sângelui, ameliorând guta și reumatismul.

- 100 g spanac sau andive asigură jumătate din doza zilnică de foliați (vit. B).

- 20 g cresson conțin 25 % din doza de vit. C zilnică și 20 % din necesarul de calciu.

- 1 ardei gras conține de 3 ori mai multă vit. C decât are nevoie un adult pe zi.

- 1 pahar mic (200 ml) de suc de roșii furnizează 16 mg lycopene, doza optimă zilnică.

- varza de Bruxelles conține de 2 ori mai multă vit. B decât conopida sau varza.

Ce fac rău

- conținutul bogat în fibre insolubile poate irita pereții tubului digestiv, cantități mari de legume crude putând duce la balonări și chiar diaree.
- cartofii germinați sau cu coaja verde dau probleme gastro-intestinale similare unei intoxicații prin alcaloidul numit salanină.
- un consum excesiv de morcov duce la formarea unor depozite de beta-caroten sub piele, care dau o culoare galbenă, puțin estetică, dar nepericuloasă pentru sănătate.
- fasolea, mazărea și linte conțin proteine numite *lectine*, care trebuie să fie bine fierte, altfel determină balonări, diaree sau chiar indigestie.
- ciupercile de pădure pot conține substanțe toxice care afectează inima, ficatul sau rinichii și pot provoca moartea.
- amidonul din cartofi se absoarbe foarte repede în sânge (indice glicemic=85), mai repede decât din pâine, orez sau înghețată, deci **cartofii îngrașă nu numai prăjiți, ci și dacă sunt fierți, copti sau piure.**

- fibrele din legume scad viteza de absorbție a carbohidraților. Prin fierbere celuloza este distrusă, de aceea amidonul din legumele fierte se absoarbe mai repede și acestea îngrașă mai mult decât varianta crudă.
- nici sucul de legume nu conține celuloză (fibre insolubile), deci sucul de roșii și de morcov are indicele glicemic mai mare decât legumele corespunzătoare.

Morcov

crud = carbohidrat complex, bogat în fibre, cu indicele glicemic scăzut

fierț sau suc = carbohidrat simplu, fără fibre, cu indicele glicemic ridicat

Asocieri recomandate

- legumele conțin proteine de calitate a 2-a, de aceea trebuie consumate cu alimente bogate în aminoacizi esențiali: **carne, pește, brânză, ouă.**
- legumele au puține grăsimi; pentru completarea echilibrului nutrițional și buna absorbție a vitaminelor liposolubile (A, E) este indicat ca peste salate sau legume fierte să fie adăugat puțin **unt, smântână sau ulei.** Fructele oleaginoase sunt, de asemenea, o variantă bună, semințele de floarea soarelui, susan, nucile, sau alunele putând fi presărate peste legume.
- legumele cu amidon (cartofi, fasole boabe și mazăre) sunt garnitura ideală pentru **carne**, neutralizând aciditatea pe care aceasta o provoacă în stomac.
- legumele pot fi consumate și cu **cereale** pentru a completa aportul proteic în cazul regimurilor vegetariene, iar asocierile recomandate sunt: linte + orez sau grâu, soia + orez, fasole + porumb, mazăre + grâu.

Secrete culinare

• **legumele verzi cu frunze** ținute la temperatura ambiantă pot pierde peste 20 % din conținutul de vit. C, de aceea e bine să fie păstrate la frigider.

• **conservele de legume** sunt o variantă foarte sănătoasă pentru că sunt ușor de păstrat, nu au adăos de grăsime și păstrează vit. E și B. Beta-carotenul este chiar mai bine menținut în conservă, în schimb vit. C este în mare parte distrusă.

• verificați etichetele conservelor de legume în privința adăosului de zahăr și sare. Multe din legume își pierd proprietățile diuretice datorită aportului crescut de sare din conserve.

• vitaminele hidrosolubile (vit. C și vitaminele din grupul B) se dizolvă în apa în care spălăm și fierbem legumele. Este bine să fie folosite metode de gătit cu cât mai puțină apă (vapori) și nu fiert. Dacă fierbeți legumele consumați și apa în care au fiert (ciorbe, supe) și nu aruncați lichidul din conserve, pentru că acolo sunt toate vitaminele.

• vit. C oxidează la contactul cu aerul și este stabilă în soluții acide, deci stropiți cu oțet sau zeamă de lămâie legumele tăiate dacă vreți să nu se înnegrească.

• sarea scoate apa din celule, nu adăugați sare peste legumele proaspete decât înainte de a le consuma, pentru că altfel se înmoaie și lasă zeamă.

• **conopida, broccoli și varza** pot fi consumate crude (doar varza de Bruxelles trebuie obligatoriu fiartă), iar valoarea lor nutritivă este mai crescută în această formă.

• **sparanghelul alb sau verde** trebuie consumat chiar în ziua în care l-ați cumpărat; se mănâncă doar vârfurile.

• **sfecla roșie** conține un pigment numit betanină care este folosit drept colorant alimentar.

• **fasolea boabe, mazărea și soia** trebuie lăsate la înmuiat timp de 4 ore în multă apă rece înainte de a fi gătite. În felul acesta evitați balonarea și indigestia.

• din soia se obține brânză (tofu), lapte și iaurt cu conținut bogat de proteine și calciu pentru vegetarieni.

• **ciupercile „champignons”** pot fi mâncate crude, restul trebuie gătit.

• pentru a evita oxidarea vitaminei C la contactul cu metalul rupeți frunzele de salată cu mâna, în loc să le tăiați cu cuțitul.

• pentru a le acoperi gustul ușor amar **andivele** se mănâncă cu sos de muștar.

• nu gătiți **spanacul** mai mult de 3-4 minute pentru a nu distruge vit. B și C. Preferați salata de spanac proaspăt.

• **lycopenul** din roșii nu este distrus prin gătit, tocatul și adăosul de puțin ulei eliberează mai mult **lycopen**, pentru că acesta este liposolubil. Roșiile conțin **lycopen** indiferent dacă s-au copt natural sau artificial.

• consumați **vinetele** la grătar sau amestecate cu puțină zeamă de lămâie și năut (metodă arăbească). Sunt delicioase și puțin calorice.

• după spălare uscați frunzele de salată sau spanac pentru a evita oxidarea lor.



- broccoli fiert:

- la vapori păstrează 73 % din vit. C
- în apă doar 35 % din vit. C.

- lycopenui dă culoare la varza roșie, tomate, dovleac.

- beta-carotenul dă culoare la morcovi, mazăre, fasole roșie, salată verde, creson, ardei gras.

Porția corectă

Legumele care pot fi mâncate proaspete (crude) au conținut caloric redus și pot fi consumate FĂRĂ LIMITĂ (chiar și 1 kg pe zi).

2 pumni (un castron) de roșii, ardei gras, broccoli, morcovi, salată, varză etc. = 200-300 g = 50 cal.

Caloriile din legume provin mai mult din sosurile care le sunt adăugate, deci considerați porție corectă:

1 ou fiert	= 80 cal	= 1 lingură ulei	= 1 lingură smântână (12%)	= 1 cub unt (10 g)	= 2 linguri parmezan ras	= 10 măsline negre
---------------	----------	---------------------	----------------------------------	--------------------------	--------------------------------	-----------------------

Singurele legume care trebuie consumate cu porția sunt legumele cu amidon: cartofi, mazăre, fasole boabe. Acestea constituie de obicei garnitura, iar porția corectă este:



- 3 linguri = 1 pumn fasole boabe/
mazăre/porumb = 50 g = 40 cal



- 1 cartof prăjit
= 85 g = 200 cal



- 1 cartof copt cât pumnul
= 100 g = 130 cal

Cât de des

Legumele cu amidon fac parte, alături de pâine, cereale, orez și paste, din grupul de carbohidrați complecși, care trebuie să fie prezenți, în cantitate minimă, la fiecare masă. Sunt folosite ca și garnitură, dar pot fi înlocuite oricând de o salată proaspătă. Dacă nu sunteți vegetarieni nu consumați mai mult de 1 porție pe zi de legume cu amidon.

Indicele glicemic al legumelor

High (>70)	glucoza (apă cu zahăr) - 100 cartofii, indiferent de modul în care sunt gătiți dovleac - 85
Medium (55 - 70)	sfecla roșie - 58
Low (<55)	fasole albă, mazăre - 48 morcov - 48 fasole roșie - 27 suc de roșii - 27
Restul legumelor au IG neglijabil	



În ceea ce privește legumele cu conținut caloric mic, niciodată nu mâncăm suficiente. Cantitatea minimă:
4 bucăți/zi din orice fel de legumă verde, galbenă sau portocalie. Chiar dacă ajungeți la 3 kg pe zi tot nu depășiți
1000 cal, așa că abuzați!

Fructele și sucurile de fructe



Fructele conțin aproape în exclusivitate hidrați de carbon, majoritatea cu absorbție lentă și foarte puține proteine și grăsimi. Zahărul din fructe se numește fructoză, este diluat în cantități mari de apă și fibre, amestecat cu vitamine și minerale, ceea ce face ca trecerea lui în sânge să se facă în timp mai îndelungat. Majoritatea fructelor au indice glicemic mediu, deci nu determină creșteri bruște ale glicemiei și nici eliberarea de insulină.

În schimb au un aport bogat de vitamine hidrosolubile (C și B), minerale (potasiu), fitonutrienți, antioxidanți și multe fibre. Fibrele solubile acționează asupra nivelului glicemiei și al colesterolului din sânge, în timp ce fibrele insolubile (în cantitate mică) măresc volumul bolului alimentar și îi facilitează tranzitul spre intestinul gros.

Ce fac bun

Toate fructele abundă în *fitonutrienți*, substanțe care protejează împotriva bolilor cardio-vasculare, cancerului și au efect benefic asupra tuturor sistemelor din organism.

Mărul este un adevărat izvor de *fitonutrienți*, ca de exemplu *quercetina* care combate ateroscleroza și trombozele prin scăderea oxidării LDL-colesterolului. Tot ea este benefică pentru fumători, protejându-i de efectele nocive ale nicotinei.



Fibrele solubile din măr se numesc *pectine* și reduc nivelul colesterolului din sânge. *Pectinele* au consistență de gel și determină absorbția lentă a zahărului din măr, indicele glicemic este scăzut,

iar glicemia nu crește brusc, fapt ce le recomandă în alimentație diabeticilor.

Para are cel mai scăzut indice glicemic dintre toate fructele, fiind recomandată diabeticilor și persoanelor care țin cură de slăbire. În plus, fibrele solubile din compoziția acesteia previn pofta de dulce, reduc nivelul colesterolului, reduc senzația de foame (pentru



că tranzitează foarte lent stomacul), **para fiind desertul perfect al supraponderalilor.**

Consumată cu 2 ore înainte de efortul fizic para eliberează lent hidrații de carbon furnizând energia necesară sportivilor.

Perele sunt recomandate în alimentație sugarilor, pentru că au gust neutru și nu dau niciodată alergii.

Caisele sunt bogate în beta-caroten (protecție împotriva cancerului) și în potasiu, cu efect benefic asupra tensiunii arteriale și depresiei. Sărace în calorii, bogate în fibre și conținând hidrați de carbon cu absorbție lentă caisele sunt un aliment recomandat în cura de slăbire.



Piersicile conțin caroten, antioxidanți și vit. C, asigură o bună calitate spermei și ameliorează probleme gingivale.

Piersicile, nectarinele și caisele conțin vit. E, singura sursă naturală (fără alte grăsimi) de vit. E.



Prunele sunt bogate în fibre și au proprietăți laxative prin 3 mecanisme:

- fibrele ajută la fermentație și accelerează tranzitul intestinal,
- conțin o substanță (*fenilstatina*) ce stimulează direct musculatura intestinală măbind contracțiile colonului,
- conțin *sorbitol*, un zahăr cu efect laxativ.



Prunele previn anemia la vegetarieni prin conținutul bogat în fier, iar potasiul reglează tensiunea arterială.

Smochinele sunt și ele laxative naturale datorită *mucinei*, o substanță cu efect purgativ ce previne formarea hemoroizilor. Combat anemia și osteoporoza la vegetarieni prin aportul de fier și calciu. Smochinele sunt fructele cele mai alcaline, echilibrând excesul de aciditate datorat unei alimentații bogate în carne și produse rafinate.



Strugurii, cu toate că sunt bogați în zahăr, au indice glicemic scăzut, glucoza și fructoza absorbindu-se lent în sânge. Le sunt atribuite proprietăți depurative și regenerante, conțin mulți antioxidanți și potasiu. Consumul regulat de struguri ameliorează artrita și reumatismul, reduce tensiunea arterială, are efect diurectic. Mineralele din struguri (potasiu, calciu, magneziu, zinc) au efect protector împotriva bolilor cardiovasculare, sucul de struguri fiind mai eficient decât „celebrul” pahar de vin roșu.



• 1 măr pe zi conține 25 % din doza zilnică necesară de vit. C și „ține doctorul departe” datorită fitonutrienților

- 1 pară conține 20 % din doza zilnică de fibre
- 6 caise uscate conțin 13 % din necesarul de fier și 1,4 g potasiu
- 100 g prune semiuscate acoperă 33 % din rația de fibre și 20 % din cea de fier
- 3 smochine uscate conțin 20 % din doza de calciu

CONSUMUL EXCLUSIV DE STRUGURI TIMP DE CÂTEVA ZILE POATE REPREZENTA O CURĂ DE DETOXIFIERE A ORGANISMULUI.

Căpșunile, zmeura și celelalte **fructe de**

pădure sunt extrem de bogate în *bioflavonoide* antioxidante cu proprietăți tonice, antibacteriene, anticanceroase și de combatere a îmbătrânirii. *Bioflavonoidele* întăresc peretele arterial și previn formarea varicelor, scad



inflamația din poliartrită reumatoidă și riscul bolilor cardiovasculare. *Acidul elagic* din zmeură combate substanțele poluante din fumul de țigară, alimente rafinate, carne arsă, iar *acidul tanic* are proprietăți antivirale.

Datorită carbohidraților cu absorbție lentă și conținutului redus în calorii fructele de pădure sunt recomandate în cura de slăbire.

Acidul benzoic din afine previne și tratează cistitele prin împiedicarea bacteriilor (*escherichia coli*) să adere la pereții vezicii urinare. Sucul de afine este adjuvant în tratamentul infecțiilor urinare; prin acidifierea urinei previne formarea de calculi renali, are proprietăți antivirale și antifungice.





- cantități mari de betacaroten găsim în portocale, banane, fructe de pădure, struguri, mango, piersici, caise.

- murele conțin o cantitate mare de vit. E.

- jumătate de ceașcă de fructe de pădure conține antioxidanți cât cinci porții de broccoli, morcovi sau mere.

- 100 g zmeură conțin 80 % din necesarul zilnic de vit. C

MURE = SUPER-BRAIN FOOD - CONȚIN POLIFENOLI CARE ÎNCETINESC ÎMBĂTRÂNIREA CREIERULUI.

Citricile sunt bogate în vit. C, fibre și fitonutrienți, previn riscul de apariție al cancerului (în special de stomac și colon), gastritele, constipația și protejează cristalinul de cataractă. Conținutul bogat de vit. C ajută organismul să absoarbă mai bine fierul din alte alimente.

Portocala este unul din puținele fructe ce conține vit. B, iar antioxidantul numit hesperitină inhibă dezvoltarea cancerului de sân.

Grapefruitul roz este bogat în lycopene, substanță ce protejează pielea de îmbătrânire.

Toate citricele, prin



conținutul în vit. C, întăresc gingiile, scad LDL-colesterolul, cresc rezistența la gripă și răceală și măresc imunitatea organismului.

Ananasul conține vit. C și fitonutrienți, dar și o enzimă numită bromelină, cu următoarele proprietăți:

- dizolvă cheagurile de sânge care dau tromboze
- dizolvă proteinele și le face mai ușor de digerat, mai ales proteinele din carne
- deblochează conglomeratele de alimente care stagnează în stomac și dau dureri digestive



Papaya este bogată în vit. C, fibre și antioxidanți, ajută la digestia alimentelor bogate în proteine (conține enzima numită papaină) și previne formarea plăcii dentare.

- 1 piersică = 34 mg vitamina C
- 1 portocală asigură dublul dozei de vitamina C și 25 % din necesarul de foliați (vitamina B)
- 100 g ananas furnizează 25 % din doza de vitamina C
- 150 g papaya aduc dublul dozei zilnice necesare de vitamina C

Mango ajută la digestia alimentelor grase ușurând absorbția proteinelor și lipidelor. Este bogat în betacaroten și întărește sistemul imunitar, mai ales la persoanele în vârstă. Unul din antioxidanții prezenți în mango este asociat cu reducerea semnificativă a cancerului de col uterin la femei.



Banana este săracă în sodiu (sare) și bogată în potasiu și magneziu, ceea ce o face **alimentul ideal pentru persoanele care suferă de hipertensiune arterială**.



Potasiul acționează prin două mecanisme în prevenirea bolilor cardiovasculare:

- dilată vasele de sânge și scade tensiunea;
- previne formarea de trombi prin

inhibarea acțiunii radicalilor liberi.

Bananele tratează ulcerul și constipația, fiind ușor de digerat.

Fructele ca sursă de antioxidanți:

super: mere, fructe de pădure, căpșuni, prune

foarte bune: caise, struguri, grapefruit roz, portocale, piersici, pere

bune: banane, kiwi, mango, nectarine

suficiente : pepene galben și verde.

Ce fac rău

- fructoza (zahărul) din fructe poate determina o tulburare de metabolism numită **intoleranță la fructoză**, caracterizată prin imposibilitatea de a digera această substanță și manifestată prin diaree, probleme hepatice și renale.

- consumul excesiv de fructe ce conțin *fenilstatină* (prunele) poate provoca diaree prin stimularea mușchilor intestinului gros și accelerarea tranzitului.

- sâmburele de caisă conține cantități mici de cianură, care pot da tulburări respiratorii, paralizii sau chiar moarte.

- ananasul este un fruct acid și poate determina

IG (Indicele glicemic)

Mare >70	pepene roșu
70	pepene galben
57	suc de portocale, ananas proaspăt
Mediu = 55	mango, stafide, prune uscate, struguri
Low <55	
41	suc de mere
	banane, marmeladă și gem fără adaos de zahăr
28	piersici, caise
25	grapefruit
24	prune, căpșuni
23	fructoză
22	cireșe, mere
21	pere

arsuri gastrice la persoanele care suferă de ulcer, precum și deteriorări ale smalțului dinților.

- smochinele proaspete conțin un latex asemănător laptelui, care poate cauza erupții pe piele și pe mucoasa bucală la persoanele sensibile.

- banana este singurul fruct care conține amidon. Pe măsură ce banana se coace, amidonul se transformă în zahăr, ceea ce determină creșterea conținutului caloric și a indicelui glicemic. Bananele coapte nu sunt indicate în alimentația diabeticilor și a celor care vor să slăbească.

Banana conține 25 % amidon care, pe măsură ce se coace, se transformă în zahăr.

1 banană crudă = 100 g = 80 cal

1 banană coaptă = 100 g = 100 cal cu 23 g zahăr și 2 g amidon

- fibrele din fructe scad viteza de absorbție a carbohidraților, însă sucurile de fructe nu mai conțin fibre, ca urmare indicele glicemic crește și îngrășă (1 pahar de suc conține numărul de calorii din 3 fructe proaspete).

Asocieri recomandate

- aciditatea din fructe scade indicele glicemic al alimentelor cu care sunt consumate. Combinația dintre fructe și *cereale, făinoase sau zahăr* duce la o absorbție mai lentă a glucidelor din acestea, deci vor îngrășa mai puțin. Fructele proaspete se pot adăuga la cerealele de mic dejun, la plăcinte și prăjituri, la înghețată și în lapte.

- conținutul de vit. C din fructe crește absorbția fierului, preparatele bogate în fier, în special *carnea*, putând fi gătite cu fructe (porc, pui, rață, vânat sau iepure cu prune și portocale, prosciutto cu pepene galben, pește și fructe de mare cu mango sau ananas).

- acizii din fructe eliberează și completează gustul *brânzeturilor*, deci la desert combinați fructele proaspete cu câteva bucățele de brânză de orice tip.



Secrete culinare

- vit. C este hidrosolubilă (se dizolvă în apă), deci fructele trebuie spălate rapid sub jetul de apă, iar dacă sunt transformate în compot, acesta trebuie consumat cu tot cu zeamă. La fel și în cazul conservelor de fructe, având grijă să alegeți varianta cu cel mai mic adaos de zahăr posibil, eventual folosiți îndulcitori.
- vit. C oxidează la contactul cu aerul și este stabilă în mediul acid, de aceea fructele tăiate în bucăți trebuie stropite cu zeamă de lămâie, ca să nu se înnegrească.
- fructele trebuie mâncate proaspete, cu tot cu coajă, deoarece majoritatea substanțelor nutritive se găsesc în sau sub coajă.
- fructele din conserve sau compot își pierd efectul benefic al fibrelor (sunt distruse prin căldură), au un indice glicemic mai mare și îngrașă mai tare, chiar dacă respectivul produs nu are nici un adaos de zahăr.
- fructele uscate (caise, prune, smochine, stafide) se obțin prin deshidratare (eliminarea apei) și au aceeași valoare calorică precum a fructelor proaspete, doar cântăresc mai puțin, iar elementele nutritive sunt concentrate de 4-5 ori.
- caisele și bananele continuă să se coacă și după ce au fost culese, spre deosebire de piersici și ananas, care rămân la fel de verzi.
- enzimele din ananas (*bromelina*) sunt distruse de

căldură, deci ananasul se mănâncă proaspăt, nu conservă și nici compot.

- enzima din papaya degradează proteinele din gelatină și din ou, împiedicându-le solidificarea; acest fruct nu trebuie folosit la prăjituri sau dulcețuri.
- coaja de mango nu se mănâncă, deoarece poate provoca alergii.
- bananele necoapte au coaja verde, iar cele prea coapte au puncte negre și coaja galbenă. **Consumul este optim când extremitățile bananei sunt verzi, iar restul fructului galben.**
- suc de fructe este un amestec de apă, zahăr și concentrat de fructe în proporții diferite. Are valoare calorică mare și trebuie evitat. S

Sucul de portocale există în mai multe variante:

- nectar = apă îndulcită + suc concentrat de portocale
- suc pe bază de concentrat de portocale = apă de la robinet + zahăr + concentrat de portocale
- suc pur 100 % = concentrat de portocale obținut industrial, fără adaos de zahăr și pasteurizat
- fresh = suc de portocale obținut artizanal prin presarea portocalelor - se consumă imediat și este cel mai scump



Porția corectă

- 1 banană lungă cât palma (20 cm) = 100 g = 95 cal
- 2 pumni plini căpșuni sau alte fructe de pădure
= 300 g = 80 cal
- 1 măr = 100 g = 45 cal
- 1 pară = 130 g = 40 cal
- 4 caise = 150 g = 40 cal
- 4 prune = 160 g = 57 cal
- 1 grapefruit = 250 g = 50 cal
- cireșe = 100 g = 50 cal
- 20 boabe struguri = un pumn = 150 g = 100 cal
- 1 felie pepene roșu = 150 g = 50 cal
- 1 felie pepene galben = 100 g = 50 cal
- 2 kiwi = 100 g = 47 cal
- 1 mango = 160 g = 80 cal
- 1 nectarină/piersică = 100 g = 40 cal
- 1 portocală = 180 g = 45 cal
- 1 felie ananas = 100 g = 50 cal
- 3 prune sau 3 caise uscate = 30 g = 60 cal
- 3 smochine sau 40 stafide = 40 g = 100 cal
- 1 pahar mic cu suc de portocale = 150 ml = 85 cal.



Cât de des

Chiar dacă sunt naturale fructele conțin exclusiv carbohidrați, de aceea trebuie consumate cu măsură. Sunt gustarea ideală pentru refacerea rezervelor energetice dintre mese, glucidele lor se absorb lent și calmează foamea, dar cantitatea nu trebuie să depășească 100-150 g/zi.

Pentru cei care vor să slăbească 1 fruct/zi este suficient; dacă a trecut o zi fără fructe nu este nici o tragedie. Fructele conțin zahăr, sunt parfumate și ușor acide, dau sațietate și dezvoltă preferința pentru gustul dulce.

**FRUCTELE INTRĂ ÎN CATEGORIA „DESERT” ȘI
TREBUIE CONSUMATE RAR.**

Băuturile și apa



Apa este elementul esențial al vieții, reprezintă 70 % din compoziția corporală și intră în alcătuirea tuturor celulelor organelor și sistemelor din corpul uman. **Apa este vitală pentru supraviețuire; dacă fără mâncare putem rezista 40 zile, fără apă nu se poate trăi mai mult de 2-3 zile.**

Apa nu conține calorii, ci doar minerale în proporție diferită, în funcție de sursa de la care provine; aceste minerale sunt greu de asimilat de către organism.

Cantitatea crescută de potasiu, calciu și magneziu și scăzută de sodiu (sare) definește o apă ideală pentru cura de slăbire, deoarece crește diureza.

Aciditatea apei (pH-ul) trebuie să fie între 6-7 pentru a asigura schimburile optime dintre celule, **pH-ul ușor acid împiedicând procesele de oxidare și de îmbătrânire celulară** (alkalinizare).

Cantitatea de apă pe care trebuie să o consumăm zilnic depinde de temperatura, nivelul de activitate fizică și de nevoile proprii organismului, toate fiind reglate de un hormon numit *vasopresină*. Acest hormon este produs dacă scade cantitatea de lichide din corp și are ca efect retenția de apă la nivelul rinichilor și apariția senzației de sete (urină mai concentrată). Mecanismul de reglare hidrică funcționează continuu, independent de voința noastră, iar senzația de sete apare la scăderea cu doar 1-2 % a nivelului de apă din corp.

Dacă nu suntem în deșert și avem acces la surse de apă nu există riscul de deshidratare (pierderea a 5 % din rezervele hidrice), pentru că organismul nu ne lasă.

Obligativitatea de a bea 2 litri de apă pe zi este un mit; apa trebuie băută când simți nevoia, un aport zilnic de prea multe lichide ducând doar la eliminarea unei cantități mari de urină diluată.

O persoană sănătoasă nu reține apa băută în exces și nici nu elimină mai multe toxine din organism, substanțele excretate de rinichi fiind aceleași, indiferent în ce cantitate de urină sunt diluate.

Apa trece repede prin stomacul gol, deci în loc să beți un pahar de apă înainte de masă mai bine mâncați și beți apă în înghițituri mici pe tot parcursul mesei; va ține stomacul plin mai mult timp.

Diferența dintre apa plată și apa minerală este dată de conținutul de dioxid de carbon și nu are nici o relevanță asupra aportului caloric sau nutritiv, singurul dezavantaj fiind balonarea stomacului.

apa = 0 cal



Ceaiul este, după apă, băutura cea mai consumată în lume. Fie că este negru sau verde, ceaiul conține mulți antioxidanți cu efect protector împotriva bolilor cardio-vasculare, scade nivelul de LDL-colesterol, scade riscul de tromboză și de accident vascular cerebral. *Flavonoidele* antioxidante din ceai inhibă formarea și creșterea celulelor canceroase (mai ales în cancerul de stomac), iar *taninul* din ceaiul verde protejează celulele rinichiului și crește diureza.

**CEAIUL NEGRU CONȚINE COFEINĂ,
45 MG ÎNTR-O CEAȘCĂ.**



Ceaiul nu are conținut caloric dacă nu este îndulcit. Ice tea-ul și ceaiurile cu fructe gata preparate conțin mult zahăr și au un aport de calorii similar băuturilor răcoritoare.

Ceaiul se poate prepara dintr-o multitudine de plante, multe dintre ele cu proprietăți medicinale și băut fără zahăr sau miere este o variantă optimă de a consuma lichide cu înghițituri mici.

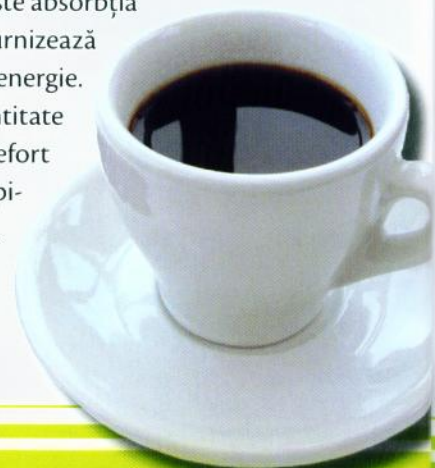
Cafeaua este consumată în mod curent din secolul XV-lea, are proprietăți stimulante prin conținutul în cofeină și antioxidante prin fitonutrienți. Cafeaua crește cu 10 % viteza de transmitere a informațiilor spre creier, atenuează semnificativ scăderea concentrării și moleșala de după mese, ameliorează timpul de reacție, crește forța, atenția și eficacitatea.

Cu 2-3 cești de cafea pe zi suntem mai deștepți și mai capabili de a duce la bun sfârșit activitățile fizice sau intelectuale, iar stările depresive și anxietatea sunt ameliorate.

Datorită gustului ușor amărui cafeaua determină contracția vezicii biliare și ajută la buna digestie, în special a grăsimilor.

Cofeina blochează *adenozina*, substanță cu acțiune de calmare care încetinește activitatea celulelor creierului și e secretată în special seara. În momentul în care bem cafea, pentru a neutraliza acțiunea cofeinei, *adenozina* va fi secretată în cantități mai mari, ceea ce duce la o supraîncărcare a organismului. Întreruperea bruscă a consumului de cafea duce la somnolență accentuată și chiar dureri de cap, datorită excesului de *adenozină* care rămâne necompensat. Cofeina creează dependență, însă este una trecătoare, lucrurile intrând în normal după 7-10 zile.

Cofeina grăbește absorbția glucozei din intestin și furnizează mușchilor mai multă energie. Dacă este băută în cantitate moderată înainte de efort crește mobilizarea lipidelor din depozite, astfel încât slăbim din grăsime.



O ceașcă de cafea conține:

115 mg cofeină – pentru cafeaua rășnită

65 mg cofeină – pentru cafeaua instant (ness)

Cafeaua cu lapte și capuccino sunt mai indigeste decât cafeaua neagră și rămân în stomac 3-4 ore, deci e bine să fie consumate dimineața.

Cafeaua turcească și cea la ibric, pentru prepararea cărora apa și zațul sunt fierte împreună, cresc colesterolul.

Băuturile alcoolice pot fi **tari** (mai mult de 30 % alcool – vodka, whisky, gin, lichior) sau **slabe** (sub 10 % alcool – vin, bere, șampanie) în funcție de procentul de alcool pe care-l conțin.

Alcoolul pur are 7 cal/g, calorii goale, fără nici o valoare nutritivă și, în plus, stimulează metabolismul spre sinteză și depozitarea de grăsimi.

Alcoolul este metabolizat exclusiv în ficat, crește colesterolul și trigliceridele din sânge și poate determina boli hepatice sau afecțiuni cardio-vasculare.

Alcoolul produce deshidratare (pierderea lichidelor din organism), deoarece blochează eliberarea de *vasopresină*, iar urina va fi diluată și eliminată în cantitate mare.

Mitul conform căruia un pahar de vin roșu pe zi are efect protector cardiovascular este adevărat, însă acest rezultat este determinat de antioxidanți și flavonoidele din boabele de struguri. În loc de un pahar de vin roșu (125 ml) putem consuma:

- un pahar de suc de struguri (200 ml)
- 2 pătrățele de ciocolată neagră
- jumătate de măr

Vinul alb se prepară din struguri albi, roz sau negri, fără coajă, în timp ce la vinul roșu coaja este amestecată cu zeama în timpul fermentației, deci vinul roșu este mai bogat în minerale și antioxidanți.

Conținutul caloric al cafelei neîndulcite este 0.

Consumată în exces (peste 6 cești pe zi) cafeaua poate duce la tremurături, transpirații, palpitații și insomnie.

Băuturile ce conțin cofeină (cola) sunt un tonic excelent, atât timp cât este aleasă varianta „light” (fără zahăr) și pot înlocui cu succes apa într-o dietă.

Alcoolul din vin crește eliminarea mineralelor esențiale (potasiu, magneziu, calciu, zinc), deci vinul dealcoolizat și sucul de struguri scad mai eficient tensiunea arterială și riscul de boli cardiovasculare.

Băuturile alcoolice tari (cu conținut de peste 30 % alcool) se numesc aperitive și se beau de obicei înainte de masă pentru că deschid apetitul. Este o mare greșeală, pentru că alcoolul va fi foarte repede absorbit. Cel mai bine este să aveți stomacul plin sau să ronțăiți ceva împreună cu băutura respectivă.

Valoarea lor calorică este mare, n-au nici un fel de aport nutritiv și, în plus, accelerează depunerea caloriilor sub formă de grăsime în ficat și în celulele adipoase.

CONCLUZIA:

BĂUTURILE ALCOOLICE TARI
STIMULEAZĂ ÎNGRĂȘAREA, CHIAR DACĂ
APORTUL CALORIC ESTE MIC.



Porția corectă

Notă: Consumul zilnic nu este obligatoriu.

Evitați cocktail-urile, gin-tonicul și orice băutură amestecată al cărei conținut în alcool și zahăr nu îl cunoașteți, pentru că într-un pahar „inofensiv” puteți avea 250-400 cal. **Pentru petreceri alegeți cola light sau apă minerală cu lămâie și gheață și nimeni nu va face diferența.**

**1 bere light (fără alcool)
350 ml = 100 cal**



*un pahar de vin = 150 ml
= 125 cal*



*un deget tărie = 40 ml
= 100 cal*



*o sondă bere = 350 ml
= 145 cal*

**ALCOOLUL ESTE CONSUMAT DATORITĂ EFECTULUI SĂU DE RELAXARE,
A STĂRII DE BINE PE CARE O INDUCE, DECI ESTE UN „ANESTEZIC”
CEREBRAL, CARE POATE CREA DEPENDENȚĂ.**

ATENȚIE, CONSUMAȚI-L CU MĂSURĂ!

Snacks-urile au conținut crescut de carbohidrați și grăsimi și scad absorbția alcoolului.

Dacă mergeți la o petrecere și nu vreți să vă îmbătați repede beți acasă un pahar cu lapte. Acesta va încetini golirea stomacului și absorbția alcoolului.

Cofeina accelerează metabolismul, ajută la arderea caloriilor și are efect laxativ, de aceea consumul moderat de cafea este recomandat în cura de slăbire. Fiind un excitant al sistemului nervos inhibă apetitul și senzația de foame, însă creează dependență.

Băutorii de tărie, de obicei nu mănâncă suficient și fac ciroză hepatică datorită aportului crescut de alcool, în timp ce băutorii de vin și bere sunt gurmanzi, cantitatea mică de alcool stimulează depunerea grăsimilor și vor fi în general supraponderali sau obezi.

Condimentele și sarea



Sarea de bucătărie (clorura de sodiu, NaCl) este un aliment indispensabil organismului, contribuind la menținerea volumului lichidelor extracelulare. Doza optimă este de 5 g/zi, considerând inclusiv sarea „ascunsă” în diferitele alimente, pentru că există sare până și în fructe.

- mezelurile: 2,5 - 9 g sare/100 g
- peștele afumat: 1,5 - 5 g sare/100 g
- brânzeturile: 1,8 g sare/100 g
- sosurile și conservele: 1,5 g sare/100 g
- apa minerală: 1,5-1,7 g sare/L

Persoanele sănătoase nu trebuie să se teamă de excesul de sare pentru că organismul are mecanisme complexe de reglare: creșterea concentrației de sodiu în sânge determină eliberarea hormonului numit *aldosteron* și senzație de sete, ceea ce duce la eliminarea renală a excesului de sare și apă. Aportul crescut de apă după alimentele sărate (*polidipsie*) duce la creșterea diurezei (*poliurie*) și ajută la eliminarea excesului de sare, fără a influența greutatea, deci sarea nu îngrașă.

Sarea este bogată în oligoelemente și săruri minerale: calciu, magneziu, potasiu, iod și fluor. Este recomandat să se consume sare îmbogățită cu iod pentru a preveni tulburările de funcționare a glandei tiroide.



Sarea de mare este săracă în iod, pentru că acesta se evaporă în cursul procesului de cristalizare.

1 g de sare de bucătărie conține 400 mg sodiu.

Sarea este prezentă în mod natural în majoritatea alimentelor (lapte, carne) și în toate produsele industriale, deoarece îmbunătățește gustul și ajută la conservarea îndelungată. Datorită

acestei răspândiri nu trebuie să ne facem probleme în legătură cu aportul de sare – organismul va primi suficient sodiu și fără să punem cu mâna noastră „sare în bucate”.

Ierburile și condimentele reprezintă un capitol special al alimentației, pentru că se folosesc în cantități mici, au valoare calorică scăzută și pot îmbunătăți sau chiar schimba gustul unui produs, făcându-l delicios. A avea o alimentație echilibrată presupune să consumăm mâncare gustoasă, care să ne facă plăcere din toate punctele de vedere, iar **condimentele și ierburile aromate pot înlocui cu succes sarea și uleiul din bucătărie**. În plus, unele dintre ele au și proprietăți medicinale.

Usturoiul este o plantă miraculoasă, cu proprietăți de diminuare a riscurilor cardio-vasculare. În plus:

- scade nivelul de LDL-colesterol și crește HDL-colesterol
- scade cantitatea de lipide din sânge
- fluidifică sângele și scade aterogeneza
- reduce tensiunea sanguină

De asemenea, are proprietăți antifungice, antibacteriene și antivirale, fiind folosit în tratamentul infecțiilor, gripei, herpesului, candidozei și chiar în intoxicațiile alimentare cu *salmonela*. Substanțele sulfuroase și *allicina* acționează eficient împotriva *helicobacter pylori*, o bacterie responsabilă de apariția ulcerului gastric.

Nu în ultimul rând, usturoiul determină eliberarea de oxid nitric în sânge, ca și medicamentul Viagra, ceea ce are ca rezultat creșterea fluxului de sânge în penis și **îmbunătățirea erecției**.



- prin presare, usturoiul eliberează o enzimă numită *allinază*, care transformă compușii chimici în uleiuri volatile benefice pentru sănătate.

- usturoiul trebuie să fie consumat cât mai repede după ce a fost presat. Căței de usturoi înghițiți nemestecați nu au aceleași proprietăți miraculoase.

- pentru o mai bună digestie trebuie eliminat germenul (mugurele) din cățelul de usturoi.

- usturoiul se adaugă la mâncare după ce a fost luată de pe foc, pentru a nu pierde substanțele volatile benefice.

Ceapa este bogată în *quercetină*, fitonutrient antioxidant prezent și în mere și ceai, rata de absorbție din ceapă fiind cu 32 % mai mare, iar remanența lui în organism de 24 de ore. Acest antioxidant crește capacitatea de apărare a organismului împotriva radicalilor liberi, a cancerului, tulburărilor circulatorii și a bolilor cardiovasculare.



Consumul regulat de ceapă este indicat mai ales la fumători, pentru că *quercetina* protejează pereții vezicii urinare contra agenților cancerigeni. În cazul unei alimentații sărace în vit. C și E (fructe și semințe) ceapa asigură antioxidanții necesari prevenirii bolilor. De asemenea,

are efect sedativ, ameliorează tusea și bronșitele.

Prin tocarea cepei se eliberează compuși sulfurați volatili care stimulează glandele lacrimogene. Aceste substanțe sunt neutralizate dacă țineți ceapa tăiată în jumătate în apă rece timp de 5 minute.

Ceapa prăjită în ulei este indigestă. Același gust bun îl obțineți și dacă o fierbeți înăbușit în puțină apă cu sare.

Ardeiul iute

Stimulează circulația, transpirația și sistemul nervos, iar *capsaicina*, substanță responsabilă de gustul iute, are efect protector pe mucoasa stomacului. Da, ați auzit bine **este recomandat ardeiul iute în ulcer și gastrită**, deoarece *capsaicina* îmbunătățește irigația peretelui gastric, produce sucuri protectoare și acizi care atacă bacteriile. Ardeiul iute este folosit împotriva bolilor infecțioase precum dizenteria sau holera, dar are și efecte pozitive cardiovasculare, scăzând nivelul colesterolului și aterogenezei.



Semințele ardeiului iute pot fi toxice și nu trebuie consumate.

„luțea” ardeiului și puterea aromelor depinde de cantitatea de *capsaicină* conținută.

Pătrunjelul este foarte bogat în vit. C (190 mg/100 g) și, consumat crud, este o excelentă sursă de fibre, fier și antioxidanți. Cantitatea trebuie să fie substanțială, așa că „adoptați” renumitul tabuleh libanez: salată de pătrunjel cu germeni de grâu, zeamă de lămâie și ulei de măsline – un adevărat izvor de sănătate. În plus, clorofila din pătrunjel neutralizează mirosul de usturoi.

Mărarul se combină foarte bine cu brânzeturile și peștele gras, proprietățile lui diuretice ameliorează celulita, iar semințele uscate de mărar au proprietăți digestive. Mărarul uscat poate înlocui sarea pentru persoanele cu probleme de hipertensiune arterială.

Ghimbirul ajută digestia și, pus în ceai, vă scapă de toropeala matinală, pentru că încălzește și stimulează organismul. **Ameliorează amețelile, simptomele de „rău” de transport și grețurile matinale de la începutul sarcinii;** deci, folosiți-l cât mai des în băuturi.

Chimenul stimulează producția de salivă și digestia.

Susanul conține fier, calciu și zinc, ajută la combaterea anemiei, oboselii, osteoporozei și ameliorează producția de spermă la bărbați. Grăunțele de susan măcinate se numesc **tahini** și sunt folosite în bucătăria orientală la prepararea sosurilor, humusului sau în patiserie.

Nu faceți economie de condimente și plante aromatate în bucătărie! Aceeași banală bucată de carne sau pește poate deveni o delicatesă, ca să nu mai vorbim de preparatele din legume, al căror gust fad poate fi îmbunătățit.



ARDEIUL IUTE ESTE „PRIETENUL” CUREI DE SLĂBIRE, PRECUM ȘI CONDIMENTELE PICANTE (CHILI, WASABI, TABASCO), DEOARECE STIMULEAZĂ PRODUCȚIA DE ENDORFINE ȘI ADRENALINĂ ÎN ORGANISM ȘI CREȘTE RATA METABOLISMULUI (ARDERILE) CU 25 % TIMP DE 3 ORE DUPĂ MASĂ.

De ce nu am reușit până acum?

1. Pentru că ne furăm singuri căciula
2. Pentru că este ușor de slăbit, dar greu de menținut greutatea
3. Pentru că ne dorim mereu un miracol
4. Pentru că mereu există un vinovat și acela nu ești tu
5. Pentru că nu v-a plăcut niciodată să faceți sport
6. Pentru că mâncarea este un drog care dă dependență
7. Pentru că există un control complex al alimentației independent de voința noastră
8. Pentru că e mult mai greu să fii femeie
9. Pentru că nu ne naștem egali
10. Pentru că, în final, suntem oameni cu toate păcatele noastre

Pentru că
ne furăm
singuri
căciula

Organismul nostru nu funcționează ca un balon pe care îl umflăm sau îl dezumflăm după cum avem chef. Slăbitul, mai ales prin diete foarte restrictive și de scurtă durată, nu face decât să ducă la un dezechilibru major al metabolismului și, culmea, în final kilogramele pierdute pe cântar să fie doar în mică măsură din grăsimea de depozit.

Corpul nostru dispune de 125.000 calorii stocate astfel: 80-85 % în rezervele adipoase, restul în sânge, ficat, mușchi etc. Această rezervă este total utilizabilă și asigură o supraviețuire de 40 zile fără nici un aport alimentar (avem nevoie doar de apă).

ATENȚIE!

POSTUL NEGRU (DOAR APĂ)
TIMP DE 3 SĂPTĂMÂNI DUCE LA
O SCĂDERE ÎN GREUTATE DE 9-12
KG DIN CARE DOAR 2-5 KG SUNT
GRĂSIME! DE CE ? PENTRU CĂ
ORGANISMUL PIERDE MAI ÎNTÂI
APĂ, APOI MASĂ MUSCULARĂ
ȘI ABIA ÎN FINAL GRĂSIME.

Din acest motiv slăbitul prin metode extreme nu este unul corect, se face majoritar prin deshidratare și topirea mușchilor, iar scopul nostru este să scăpăm de grăsime. Ori aceasta nu este pusă la bătaie atunci când există situația „pe viață și pe moarte”, ci se arde progresiv, în condițiile unei diete hipocalorice care să fie menținută pe perioade lungi de timp (câteva luni).

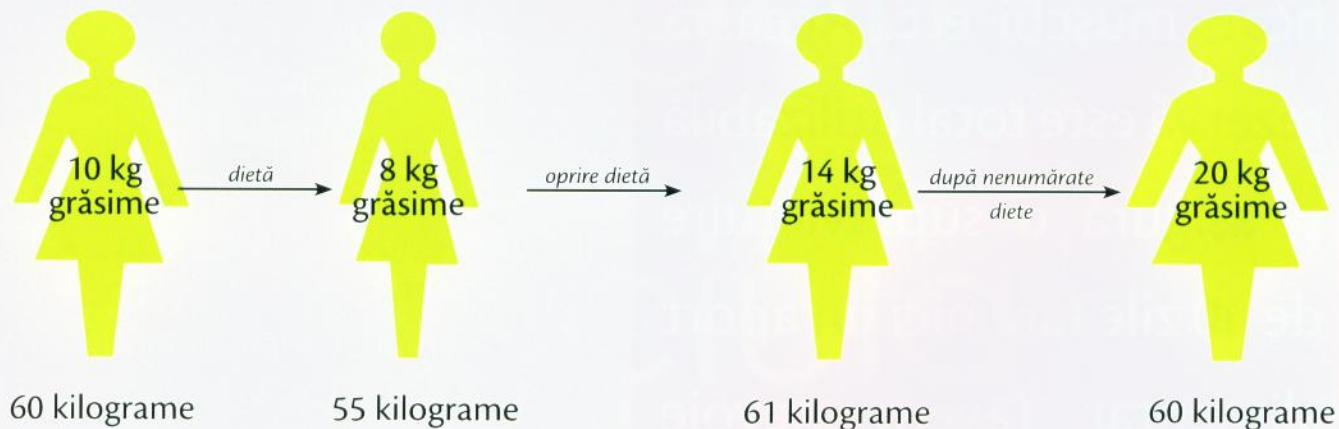
Orice kilogram de grăsime pierdut necesită o economie de 7000 kcal, iar restricția zilnică nu poate fi mai mare de 500-800 cal, deci corect se pierde 1 kg la 7-10 zile.

Și asta nu de fiecare dată, pentru că există și pericolul dietelor repetate sau efectul „yo-yo”.

Orice dietă este percepută de organism ca o amenințare, iar când această amenințare este repetată apare **adaptarea metabolică**, o reacție defensivă concepută ca o strategie de supraviețuire și care constă în încetinirea metabolismului, astfel încât să fie nevoie de mai puțin „combustibil” pentru a ține toate mecanismele în bună funcționare.

Cu alte cuvinte, cu cât îi dăm mai puțin, cu atât corpul nostru se obișnuiește să cheltuiască mai puțin și nu mai slăbim nici chiar cu o dietă super-restrictivă de 700-800 cal/zi.

Dacă totul s-ar opri aici ar fi bine! Dar urmează și mai rău: decepționați de lipsa rezultatelor, după dietă ne reîntoarcem la alimentația noastră obișnuită și, bineînțeles, kilogramele se întorc și ele. Numai că de această dată se depune exclusiv grăsime pură!



CONCLUZIA: după nenumărate diete se schimbă compoziția corporală, astfel încât, în fericita situație în care rămânem cu același număr de kilograme dinainte de cura de slăbire, procentul de grăsime din corp va fi mult mai mare și, pentru că grăsimea e ușoară, **la aceleași 60 kg vom arăta mult mai rău** ("pufoase" și "umflate").

Țesutul adipos este mai puțin activ metabolic și, per ansamblu, cheltuielile zilnice energetice ale organismului nostru vor scădea, deci CU ACELAȘI APORT CALORIC care înainte de dietă ne menținea la o greutate constantă, acum NE VOM ÎNGRĂȘA.

REZUMATUL VEȘTILOR PROASTE:

- slăbim din grăsime mai mult cu dieta hipocalorică (săracă în calorii) decât prin înfometare.
- după cure de slăbire repetate proporția de grăsime din corp crește, chiar dacă numărul de kilograme de pe cântar rămâne constant.
- o persoană care nu a ținut niciodată dietă își menține greutatea cu un aport zilnic de 1800-2200 cal, pe când un dependent de cure de slăbire poate trăi fără probleme și fără să slăbească cu numai 800-900 cal/zi.

CONCLUZIA CONCLUZIEI: nu vă bucurați că ați reușit să slăbiți 10 kg într-o lună făcând foamea. Nu ați reușit decât să vă condamnați la o cură de slăbire pe viață. Decât să faceți cele mai absurde sacrificii pe termen scurt, după care să vă întoarceți la vechile obiceiuri, mai bine nu țineți niciodată cură de slăbire!

Pentru că
este ușor
de slăbit,
dar greu de
menținut
greutatea

Există o memorie și o proiecție a imaginii corporale la nivelul creierului (segmentul temporal) unde ajung impulsurile vizuale, auditive și tactile responsabile de percepția propriei persoane. Această memorie are o perioadă de latență de 3 luni, lucru care poate constitui un avantaj sau un dezavantaj.

Este **avantajos** pentru că ne permite mici abateri de la „forma ideală”, care nu vor lăsa urme. Chiar dacă ne facem toate poftele în vacanță organismul își va regla metabolismul astfel încât revenirea la alimentația obișnuită să ducă fără efort deosebit și la pierderea celor câteva kilograme suplimentare. Și reciproca e valabilă – dacă slăbim pentru că avem o perioadă mai încărcată sau suntem stresați corpul nostru va ști singur cum să-și revină la greutatea normală.

Dezavantajul existenței memoriei schemei corporale se manifestă când dorim să schimbăm în plus sau în minus o greutate pe care o avem de mult timp și care era considerată de creierul nostru ca fiind de referință. Fie că suntem slăbănogi, plinuți sau grăsuți, toți avem nevoie de 3 luni de menținere constantă a noii greutăți care dorim să devină reper pentru noua noastră imagine.

Ce înseamnă **REGIM DE MENȚINERE**? Dacă luăm exemplul persoanelor care vor să slăbească succesiunea este următoarea:

- DIETA (**CURA DE SLĂBIRE**) până când sunt atinse kilogramele dorite.
- reintroducerea treptată a alimentelor restricționate în dietă, care se numește **PERIOADA DE STABILIZARE** și trebuie să dureze 3 luni. În acest interval, în fiecare săptămână se va introduce în alimentație o porție din alimentele „delicate”: fructe, ulei, paste, orez, pâine, brânză, vin și chiar 2 lingurițe

de zahăr. Greutatea se urmărește prin cântărire săptămânală și orice creștere ponderată mai mare de 0,5 kg duce la revenirea la dieta inițială pentru 2 săptămâni.

- alimentația echilibrată pe viață, constituie **REGIMUL DE ÎNTREȚINERE**.

Ați făcut vreodată așa? Atunci nu e de mirare că nu ați reușit să vă mențineți la greutatea dorită. Slăbitul poate lăsa o imagine de grăsime - fantomă, care trebuie ștersă din memorie pentru a nu exista riscul de recădere.

SOLUȚIA: ORICE KILOGrame ÎN PLUS TREBUIE TRATATE CU SERIOZITATE; SCĂPAȚI RAPID DE ELE ÎNAINTE CA IMAGINEA CORPORALĂ DE SUPRAPONDERAL SĂ SE FORMEZE ȘI SĂ SE MEMOREZE.

Pentru că ne dorim mereu un miracol

Suntem dispuși să cheltuim oricât și să încercăm orice în materie de cure de slăbire, nu contează dacă sunt medicamente minune care ne „topesc” pe măsură ce noi înfulecăm tot frigiderul, că sunt creme care printr-o simplă aplicare fac să dispară centimetri consistenți din zonele cu rotunjimi, că sunt aparate sofisticate care masează, palpează, rulează și extermină orice bucățică de grăsime sau că este una din dietele miraculoase inventate de cine știe ce doctor (sau ne-doctor) „celebru”. Toate ne hrănesc aceeași iluzie: că este ușor să slăbești, că se întâmplă repede (trebuie doar să ai produsul potrivit), că nu este nevoie să renunți la nimic din ceea ce îți place, adică exact ce ne dorim să auzim.

Dar dacă este așa simplu de ce există din ce în ce mai mulți supraponderali?

Pentru că nu există o soluție simplă, pentru că nu puteți obține rezultatul dacă nu doare! Și, din păcate (sau din fericire), nu trebuie să doară la buzunar.

Nu s-a inventat încă un medicament eficient în tratamentul obezității care să oprească depunerea de grăsimi indiferent de aportul alimentar, sau care să ajute la diminuarea rezervelor deja existente. Există mici „ajutoare” farmacologice, dar care acționează pe un mic segment din lanțul complex al îngrășării: fie scad absorbția de grăsimi din intestin, fie diminuează foamea, fie țin stomacul plin mai mult sau grăbesc tranzitul intestinal și cresc diureza (eliminarea de lichide). **Însă nici unul din ele nu funcționează fără dietă.**

Tristul adevăr este că dieta reprezintă în prezent unicul tratament al kilogramelor în plus, deoarece în afară de apă orice aliment are calorii și, deci, poate îngrășa. Problema este cât de mult mâncăm din respectivul produs.

Și atunci au apărut doctorii care s-au gândit că pot păcăli metabolismul și pot inventa schema de alimentație prin care, mâncând anumite produse în cantitate nelimitată și eliminând altele cu desăvârșire, ne putem satisface dorința de „mult” și, în același timp, să slăbim.

Culmea este că funcționează, însă pentru cât timp și cu ce preț? Au intrat în istorie regimul

Atkins hiperproteic (doar carne și grăsimi, fără făinoase, legume și fructe), curele cu ouă fierte, cele cu grapefruit sau ananas, celebra dietă cu supă de varză, sau cu orez fiert și brânză de vaci, regimul Montignac disociat, dieta unui grup de cercetători olandezi... de schimbare a metabolismului, o mulțime de „diete de detoxifiere” și câte și mai câte...

Ce au uitat să spună toate aceste rețete? Că ele sunt valabile pe perioade scurte, altfel organismul va fi dezechilibrat și că, în momentul în care vă întoarceți la alimentația voastră obișnuită, se vor întoarce și kilogramele. Dacă nu cumva hotărâți că de acum înainte, gata!, voi mânca friptură la grătar toată viața!

Aceste cure de slăbire au ca mecanism final tot scăderea aportului caloric, fie datorită faptului că ceea ce mănânci este **banal** (te saturezi de pui la cuptor sau brânză de vaci), fie prin imposibilitatea de a mânca anumite alimente fără altele (cine a mai văzut să mănânci unt cât vrei, dar fără pâine?!), sau chiar dispariția completă a poftei de mâncare (mai bine nimic decât supă de varză!).

Deci, nu vă lăsați păcăliți, chiar și carnea la grătar mâncată în exces îngrășă, excesul de

proteine nu poate fi stocat de organism ca atare însă poate fi transformat în glucoză, iar glucoza în grăsime de depozit și în extrakilograme la final.

O să spuneți că e **greu să mănânci din tot cu măsură**, că nu aveți chef să numărați kaloriile sau să cântăriți mâncarea, dar trebuie să acceptați că suntem făcuți să funcționăm normal numai dacă sunt respectate câteva reguli de bun simț:

- alimentația trebuie diversificată și fiecare masă să conțină toate cele 3 principii nutritive: proteine, glucide și lipide.
- respectați cele 3 mese și încercați să nu ronțăiți nimic între ele.
- folosiți sare și condimente, nu îngrașă, iar mâncarea trebuie să aibă gust ca să o consumați cu plăcere.
- alegeți alimente cu volum mare și densitate calorică scăzută, care să vă dea impresia că ați mâncat mult cantitativ. Ex.: legume, fructe, cereale, pentru că au puține calorii/mușcătură (înghițitură).
- nu vă impuneți restricții severe pe perioade

scurte pentru că pofta de alimentele interzise crește.

- alegeți un nivel caloric accesibil. Un simplu deficit de 500 cal/zi timp de 10 zile duce la o scădere în greutate cu un 1 kg, fără să vă încetinească metabolismul.

- nu gândiți „să începeți” o dietă, pentru că asta implică să o și „terminați” – e vorba de adaptarea unui mod de alimentație sănătos și echilibrat pe viață.

- renunțați la dietele care vă impun un anumit fel de mâncare la o anumită oră și încercați să vă compuneți singuri variantele corecte pe gustul vostru, chiar dacă, știu, tuturor ne este greu să ne asumăm responsabilitatea.

Încetați să vă comportați ca niște roboței cărora trebuie să li se dea „mură în gură” dieta potrivită! Aveți o viață întreagă în față în care trebuie să mâncați după capul vostru, pentru că nutriționistul nu e lângă voi. Învățați să faceți alegerile corecte și uitați de soluțiile minune care vă promit totul fără efort.

Concluzia: orice aliment îngrașă, dacă mâncăm suficient de mult. Iar premiul Nobel pentru tratamentul obezității încă așteaptă să fie decernat.

Pentru că
mereu
există un
vinovat și
acela
nu ești tu

Cum să ții regim de slăbire dacă pleci în vacanță, dacă colegii de la birou te îmbie cu tot felul de bunătăți, dacă soțul e un gurmand și vrea mâncare gătită „ca la mama acasă”, dacă cei mici nu pot trăi fără dulciuri și tu trebuie să le pregătești? Bineînțeles că nu e posibil, așa că amâni puțin, până când vine momentul potrivit pentru schimbările radicale pe care vrei să le faci în alimentația ta, probabil pentru o zi de luni, eventual să fie și data de întâi, anul nu mai contează.

Cu siguranță însă că nici acela nu va fi momentul potrivit, pentru simplul fapt că tu nu ți-ai ales corect coordonatele în care să-ți poți respecta promisiunile gastronomice. Atât timp cât vei depinde de cei din jur lupta e pierdută, pentru că ei cel mult îți vor sabota eforturile, nici vorbă de ajutor.

Sau poate vrei să dai vina pe lipsa de timp pentru mâncatul pe fugă sau săritul peste mese, pe fast-food pentru că e mai la îndemână decât gătitul clasic, pe cine a făcut cumpărăturile și a umplut frigiderul cu ispite sau pe educația pe care ai primit-o și care te oprește să arunci resturile de mâncare la coș. Așa că sacrifică-te tu!

Organismul nostru funcționează după reguli clare, iar prioritatea noastră ar trebui să fie cum să-i dăm ce trebuie atunci când trebuie. Și pentru că e mai ușor să previi decât să vindeci luați măsuri împotriva fiecăruia din „motivele” care vă împiedică să respectați un mod de alimentație sănătos și echilibrat.

- evitați săritul peste mese și în acest fel vă veți putea controla apetitul la masa de seară.
- mâncați la fiecare masă un aliment cu amidon (o felie de pâine), care ține de foame și vă ajută să rezistați la pofta pentru dulciuri.
- nu lăsați la îndemână alimente care vă pot tenta, nu le cumpărați sau dăruiti-le altcuiva dacă v-au fost oferite cadou.
- gătiți dietetic pentru toată familia și cine are chef de „bunătați” să se ducă să le consume în altă parte.
- ridicați-vă de la masă când ați terminat de mâncat și lăsați-i pe ceilalți să strângă.
- folosiți farfurii de dimensiuni normale, mâncați câte 1-2 linguri din fiecare fel și nu vă mai puneți supliment, indiferent cât este de bun. Toată mâncarea consumată la o masă nu trebuie să depășească suprafața unei farfurii cu diametrul de 20 de cm.
- alegeți întotdeauna porția mai mică sau varianta pentru copii pentru că există tendința de a goli tot din farfurie și dacă e „BIG” atunci veți mânca „BIG”.
- mereu vor fi evenimente de sărbătorit cu mâncare în viața voastră, așa că faceți un titlu de glorie din a trișa, păcălindu-i pe cei din jur că mâncați, când de fapt voi doar gustați.
- dacă faceți exces într-o zi nu treceți la post negru ziua următoare, gândindu-vă că așa sunteți mai puțin vinovați. Organismul nostru nu funcționează pe datorie, așa că asumați-vă păcatul și reveniți la un regim echilibrat, **pentru că nu s-a îngrășat nimeni dintr-o masă copioasă – cu condiția să rămână doar una!**

CITIȚI ETICHETELE PRODUSELOR PE CARE LE CUMPĂRAȚI, IAR DACĂ PE MUȘTAR SCRIE CĂ CONȚINE ZAHĂR ÎNSEAMNĂ CĂ E ADEVĂRAT.

DACĂ ÎNCĂ AVEȚI REVELAȚII GEN „NU ȘTIAM CĂ BRÂNZA ÎNGRAȘĂ” SAU „AM ELIMINAT PÂINEA PENTRU CĂ EA E VINOVATĂ” ATUNCI **PUNEȚI MÂNA ȘI INFORMAȚI-VĂ!** NU EXISTĂ SCUZE ÎN SECOLUL XXI CĂ NU AM AVUT DE UNDE SĂ AFLĂM.

ÎNLOCUIȚI PROVERBUL „DE MÂINE ÎNCEP DIETA” CU ZICALA „LASĂ PE MÂINE CE POȚI MÎNCA AZI, POATE CĂ ÎNTRE TIMP ÎȚI TRECE POFTA”.

Nimeni nu a spus că e ușor, poate e nevoie să vă reorganizați prioritățile din viață, poate că o să vă ia din timpul vostru liber, poate că va schimba relațiile cu cei din jur, dar trebuie să începeți **ACUM!**

Poate că nu dețineți controlul deplin asupra vieții voastre, familiei sau al carierei profesionale, asupra trecutului sau al viitorului, dar cu siguranță puteți să vă controlați corpul și ceea ce băgați în gură. Și când veți reuși să controlați ceea ce mâncați veți găsi puterea și încrederea să controlați și alte lucruri. E doar o problemă de responsabilitate!

Pentru că nu
v-a plăcut
niciodată
să faceți
sport



Sedentarismul este boala omului modern și pentru a face mișcare în ziua de azi este nevoie să ne propunem acest lucru, pentru că de la sine nu se întâmplă. Mașina, ascensorul, benzile rulante, cumpărăturile prin internet, telecomanda TV, aparatele electrocasnice, toate sunt concepute pentru a ne scuti pe noi de efort.

Și, pentru că balanța energetică a organismului trebuie să fie în echilibru, ca să ne păstrăm forma înseamnă că aportul caloric trebuie să fie egal cu energia folosită. Concluzia: la consum energetic redus se impune aport caloric MIC. Chiar și persoanele normoponderale trebuie să mănânce puțin deoarece kaloriile se ard numai când ne mișcăm fundul, nu și atunci când gândim.

Dacă în programul vostru de slăbit a fost inclus întotdeauna sportul și nu ați reușit să respectați nici dieta nici mișcarea atunci vă dau un sfat: țineți dieta și, când ajungeți la numărul de kilograme pe care vi-l doriți, apucați-vă de activitate fizică. Și nici asta de orice fel, ci exerciții de intensitate moderată, cu durată de minim 20 de minute și efectuate măcar de 3 ori/săptămână.

De ce? Pentru că aparatele de forță dezvoltă masa musculară care trage greu la cântar și „topesc” doar rezervele de glucoză din mușchi și ficat. În schimb efortul fizic care pune în mișcare tot corpul (alergare, înot, aerobic, bandă, bicicletă, stepper) „topește” în principal grăsimile de depozit – cu condiția să țină măcar jumătate de oră.

După sport metabolismul e stimulat cu 25% încă 3 ore pentru că se consumă energie pentru refacerea depozitelor de glicogen și se ard lipide în continuare; de aceea e esențial ca efortul fizic să fie constant (măcar la 2 zile).

Dacă doriți să profitați la maxim de arderile de lipide din timpul efortului fizic atunci **nu mâncați nici un fel de glucide cu 3 ore înainte de sport**. În felul acesta depozitele de glucoză din mușchi și ficat vor fi goale, iar metabolismul va fi nevoit să consume numai grăsime pentru producția de energie.

GRĂSIMEA ESTE ENERGIE NECONSUMATĂ!

Un alt avantaj al exercițiilor fizice este accelerarea metabolismului, adică corpul nostru învață să ardă mai repede kaloriile pe care le primește la masă, se reglează termogeneza (producere de căldură în corp), transpirația și chiar tranzitul intestinal.

Exercițiul fizic este singurul și cel mai bun mijloc de a contracara scăderea metabolismului ce apare inevitabil în orice dietă. De aceea e bine să țineți această soluție de rezervă pentru momentul în care veți avea nevoie de ea.

Nu vă apucați de sport în același moment cu dieta. În primul rând pofta de mâncare va fi și mai greu de controlat, iar creșterea masei musculare, în loc să vă bucure, vă va dezamăgi, pentru că pe cântar vor fi mai multe kilograme.

La **neantrenați** se consumă în efort mai mult glicogen din ficat de aceea **nu slăbesc cu sport**, în schimb la cei cu condiție fizică se consumă mai mulți acizi grași din depozitele lipidice, în concluzie **sportul slăbește, dar după o perioadă de timp, când îl facem fără efort.**

Sportul este esențial în perioada de menținere de după dietă pentru că trecerea treptată de la o dietă hipocalorică la una normocalorică vine cu un supliment de calorii care este obligatoriu să fie consumate prin mișcare fizică.

IATĂ UNDE ERA GREȘÉALA VOASTRĂ! E ÎN REGULĂ CĂ NU AȚI FĂCUT SPORT ÎN TIMPUL CUREI DE SLĂBIRE, DAR ESTE ESENȚIAL SĂ FACEȚI DUPĂ, DACĂ NU VREȚI SĂ VĂ ÎNGRĂȘAȚI LA LOC.

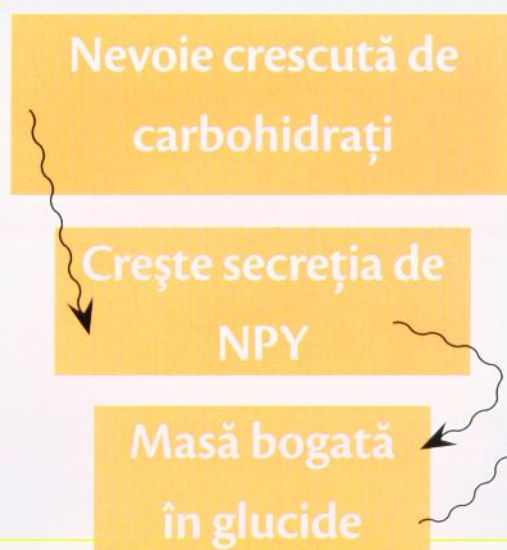
Și încă un secret: vă amintiți de memoria pe care o are organismul nostru apropos de un anumit număr de kilograme? Ei bine, cu ajutorul exercițiilor fizice se poate reduce această memorie de la 3 la 2 luni, pentru că sportul ajută la refacerea imaginii corporale din creier.

Concluzia: aveți de ales între a ține cură de slăbire toată viața fără să vă sculați de pe scaun sau a mânca ca un om normal mișcându-vă cât mai mult. În plus, cea de a doua e și varianta sănătoasă.

Pentru că mâncarea este un drog care dă dependență

Ne naștem cu plăcerea pentru gustul dulce, ne dezvoltăm și ne diversificăm apetitul în copilărie și adolescență, iar ca adulți ne place să mâncăm. Puțini dintre noi mănâncă atât cât să nu moară de foame, pentru restul mâncatului nu ține numai de foame, ci este o senzație complexă de nerăbdare, compulsie, dependență și poftă.

Mâncăm cu ochii, nasul, degetele, gura și, în primul rând, cu creierul, pentru că totul vine de la cap, nu-i așa?





FOAMEA este un instinct înnăscut și fiziologic, care asigură supraviețuirea individului și este o EXPERIENȚĂ NEGATIVĂ (mâncăm să scăpăm de ea). Pe de altă parte, APETITUL este un instinct învățat, care duce la accentuarea foamei și este o EXPERIENȚĂ POZITIVĂ (mănânci ca să îți faci o plăcere). De cele mai multe ori există apetit fără foame, tradus prin expresia „aș mânca ceva bun” și exemplificat prin situația pe care toți ați trăit-o când, la sfârșitul unei mese, chiar dacă sunteți sătui, tot mai găsiți puțin loc pentru un desert.

Foamea poate fi potolită prin orice tip de aliment, în schimb pofta este nevoia intensă de a consuma un anumit tip de mâncare, foarte precis definit (adică, dacă avem poftă de șnițel nu o să fim satisfăcuți de clătite cu dulceață).

Cât de mult mâncăm este determinat de o multitudine de factori care nu au nici o legătură cu foamea propriu-zisă: temperatură, culoare, ambianță, sunete, diversitatea alimentelor care se află în fața noastră, forma și dimensiunile porției, felul în care este prezentată mâncarea, etc.

Cu alte cuvinte, indiferent de nevoile pe care le are organismul nostru, comportamentul alimentar este influențat în mare parte de stimuli externi și de aceea, pentru cei cu probleme de greutate este mult mai simplu să evite aceste ispite decât să-și pună voința la încercare. Deci, nu intrați în cofetărie atunci când știți că sunteți pofticioși și nici nu plecați în vacanță în regimul all-inclusive!

Creierul nostru se hrănește și funcționează exclusiv cu glucoză, iar cantitatea de carbohidrați necesară este reglată prin eliberarea unor substanțe numite *neurotransmițători*.

Este vorba de un echilibru chimic foarte delicat controlat prin:

- **NPY (neuropeptidul Y)** – semnalizează nevoia de amidon și zahăr și este stimulat de scăderea rezervelor de glucide din sânge (scăderea glicemiei). Stresul, emoțiile pozitive sau negative și dietele foarte restrictive duc la creșterea secreției de NPY, deci la nevoie de dulciuri, lucru pe care multe persoane îl consideră o slăbiciune, dar care, iată, este determinat chimic de creier.
- **serotonina** - substanța care determină senzația de sațietate, confort, bună dispoziție și care se formează din precursorul său alimentar, *triptofanul*. Alimentele cu *triptofan* dau stare de bine prin creșterea concentrației de serotonină în creier. Care sunt acestea? Dulciurile și, în special, ciocolata, făinoasele, brânzeturile și, pe ultimul loc, carnea deoarece, chiar dacă este bogată în *triptofan*, acesta nu ajunge ușor în sângele cerebral (datorită competiției cu ceilalți aminoacizi din proteinele cărnii).

Atenție!

La supraponderali există o rezistență la insulină, ceea ce face ca nivelul serotoninei să nu crească după consumul de carbohidrați, deci **există continuu o poftă și o disponibilitate pentru făinoase și dulciuri.**

Concluzia

Mesele bogate în carbohidrați cresc nivelul *serotoninei* în creier mai mult decât mesele bogate în proteine, deci atenție la dietele hiperproteice în care făinoasele sunt total eliminate pentru că deficitul de *serotonină* indus de carne și grăsimi duce la o poftă extremă pentru glucide.

Deoarece consumul de glucide dă o stare de bine, disponibilitatea noastră pentru a le consuma este foarte crescută, acționează prin același mecanism ca și drogurile și, după un aliment glucidic, pofta noastră va fi mai mare decât dacă am primi același număr de calorii din proteine sau lipide.

Stresul, anxietatea, depresia, nemulțumirile, insatisfacțiile, dezamăgirile – toate au ca rezultat scăderea serotoninei la nivel central, așa că este foarte ușor să apelăm la mâncare în loc să restabilim echilibrul chimic prin metode specifice: medicație antidepresivă și anxiolitică, rezolvarea situațiilor conflictuale, psihoterapia, mersul la cumpărături sau, de ce nu, o nouă poveste de iubire.

ORICE VĂ FACE PLĂCERE ÎN AFARĂ DE MÂNCARE!

stressed = desserts

Pastilele de sunătoare sunt un remediu natural pentru creșterea nivelului de serotonină în creier, înlătură stressul și scad pofta de dulciuri.

Pentru că există
un control
complex al
alimentației
independent
de voința
noastră

Aportul de alimente, cantitatea și felul acestora, ritmul meselor, depunerea sau arderea grăsimii de depozit, totul este controlat nu de voința noastră, ci de substanțe specializate numite hormoni.

Iată care sunt cei mai importanți:

Insulina este secretată de pancreas ca răspuns la creșterea glucozei din sânge. Rolul insulinei este să distribuie glucoza spre celule pentru folosire imediată ca energie, spre depozitele temporare (ficat și mușchi) unde se transformă în glicogen și spre depozitele definitive (celule adipoase) unde devine grăsime. Un alt efect al insulinei este creșterea activității enzimelor care produc grăsime și inhibarea mecanismelor de ardere a depozitelor de grăsime, adică acțiune *antilipolitică*.

Cei care vor să slăbească trebuie să mențină secreția de insulină la nivel minim, deci să nu consume carbohidrați rafinați (dulciuri) care determină creșterea bruscă a glicemiei și descărcarea concomitentă de insulină. Și ritmul meselor influențează acest hormon, 1-2 mese/zi intensificând acțiunea lipogenetică a insulinei, în timp ce mesele mici și dese, care țin aproape constant nivelul glicemiei, scad sinteza de insulină și deblochează arderea grăsimilor de depozit.

În cura de slăbire este obligatoriu ca la fiecare masă să consumăm glucide lente (făinoase, legume, fructe) pentru că se absorb lent, nu dau creșteri bruște de glicemie, țin de foame 3-4 ore, iar insulina rămâne la nivel minim.

Nu uitați: 3 mese principale și 1-2 gustări!

Galanina se eliberează ca urmare a diminuării rezervelor adipoase ale organismului și are ca efect accentuarea căilor metabolice ce transformă caloriiile din alimente în grăsime de depozit. Este un hormon ce asigură supraviețuirea și care are grijă de proviziile de grăsime ale corpului nostru, în sensul protejării lor. Dietele care amenință aceste kilograme de

rezervă stimulează și secreția de galanină și, chiar dacă mâncăm puține calorii, acestea vor fi transformate preferențial în grăsime. Producția hormonului crește în mod natural seara, când urmează perioada de somn fără aport caloric, deci și mesele târzii (după ora 20:00) vor fi metabolizate preferențial spre sinteza de grăsimi.

Colecistokinina (CCK) se eliberează din celule pe măsură ce mâncăm, este responsabilă de senzația de sațietate și diminuează apetitul.

Regimul restrictiv, crizele de bulimie sau anorexie dereglează mecanismul de control al apetitului mediat de CCK, iar noi nu mai știm când să ne oprim din mâncat și, din act reflex, alimentația se transformă în fenomen controlat prin voință.

Leptina este produsă în celulele adipoase. Face parte dintr-un lanț mai complex de reglare a apetitului, alături de semnalele primite de la nivelul tubului digestiv. Aceasta duce la accentuarea poftei de mâncare, deci cu cât avem mai multe adipocite cu atât vom fi mai gurmanzi.

Gherlina este produsă de pereții stomacului atunci când acesta este gol și este **singurul hormon care crește apetitul**.

Concluzia este simplă:

pentru a slăbi nu este indicat să ții stomacul gol ci, din contră, să îl umpleți cât mai des și pentru cât mai mult timp cu alimente sărace în calorii, care să țină de foame de la o masă la alta și să descurajeze supraalimentația, mai ales seara.

Prin urmare, introduceți obligatoriu în dieta voastră:

- alimente cu densitate calorică mică și volum mare: supe, legume, fructe.
- alimente bogate în fibre, care acționează ca un burete (absorb apa și cresc sațietatea), în plus sunt greu de mestecat, sărace în

calorii și greu de digerat: legume, cereale integrale.

- alimente bogate în proteine: carne slabă, pește, ouă, etc pentru că sunt sățioase. În timpul digestiei acestora se eliberează un aminoacid numit *leucina*, care are efect direct pe hipotalamus, inhibând apetitul.

Scorul de sațietate constă în capacitatea alimentelor de a ne menține sătui mai mult timp.

Pâinea albă = 100

Pâinea integrală = 157

Fructele și legumele = 160-200

Cartofii = 320

Secretul supei:

Supa (ciorba) de legume, cu sau fără carne, este produsul ideal în dietă, pentru că are fibre și apă care umplu stomacul fără un aport substanțial de calorii.

În Anglia a fost efectuat un studiu pe 2 versiuni ale aceleiași mese:

- Varianta 1: piept de pui la grătar, legume, ciuperci și o sticlă mică de apă
- Varianta 2: aceleași ingrediente, mixate și transformate în supă.

Conținutul stomacului a fost urmărit cu ajutorul imaginilor RMN, iar rezultatele au arătat că masa solidă a ocupat mai puțin spațiu decât supa, a stat în stomac mai puțin timp, a determinat o secreția de gherlină mai mare, și sațietate mai mică (a ținut mai puțin de foame).

CONCLUZIA: MÂNCAȚI SUPĂ SAU CIORBĂ!

Pentru că e mult mai greu să fii femeie

Reprezentantele sexului „slab” sunt mame, soții, amante, femei de carieră, orice numai slabe nu, pentru că natura ne-a dat și la acest capitol o misiune grea: la pubertate **numărul total de adipocite (celule grase) la femeie este de 2 ori mai mare decât la bărbați**. Și volumul acestor celule este diferit, la bărbați *adipocitele deltoidiene și scapulare* (din zona umerilor) sunt mai mari, în timp ce la femei *adipocitele pelviene și crurale* (din zona șoldurilor) sunt mai mari.

Ce semnificație are acest lucru? În momentul în care ne îngrășăm, la femei grăsimea se va depune cu precădere pe coapse și fund (dispoziție *ginoidă*), iar la bărbați pe burtă și pe torace (dispoziție *androidă*).

La bărbați, sub influența testosteronului (hormon sexual masculin) grăsimea se

acumulează în partea superioară a corpului, burta se mărește, iar mâinile și picioarele rămân subțiri. Este obezitatea androidă determinată de polifagie (mănâncă și bea mult), asociată frecvent cu diabet, boli de inimă, ateroscleroză, colesterol și trigliceride crescute, însă are marele avantaj că este **sensibilă la dietă**.

La femei în perioada fertilă (până la menopauză) estrogenii (hormonii sexuali feminini) depun grăsimea în partea inferioară a corpului, pe fund, șolduri și coapse, sau chiar mai jos, pe gambe până la glezne. Este **obezitatea ginoidă**, cu masa adipoasă mare, determinată de alimentație dezechilibrată (nu mănâncă multă, ci mănâncă care îngrășă), asociată cel mult cu varice și dureri articulare, care este **foarte rezistentă la tratament dietetic** și dă frecvent recidive.

La menopauză secreția de estrogen scade iar secreția de testosteron crește, prin urmare adipocitele din partea inferioară a corpului se golesc, iar cele din partea superioară se umplu. După 50 de ani forma *ginoidă*, feminină, de distribuție a grăsimii, se transformă în formă *androidă*, masculină, însoțită, bineînțeles, și de complicațiile aferente: diabet, hipertensiune, colesterol crescut.

Și, de parcă asta nu ar fi suficient, pe grăsimea ginoidă de pe coapse se suprapune grăsime alimentară și, astfel, ia naștere celulita. Deci, **„coaja de portocală” este țesut adipos banal străbătut de fibre conjunctive puțin extensibile, care sunt perpendiculare pe piele și dau aspectul caracteristic celulitei.** Din păcate, grăsimea alimentară dispare prin slăbit, în schimb grăsimea ginoidă poate fi „exterminată” doar chirurgical (liposucție).

Credeți că asta e tot? Nici pe departe! Cine nu a auzit sau nu a simțit pe pielea ei faimoasa replică: „las-o în pace e în perioada aceea...”. Ei bine, crampele, iritabilitatea, modificările de apetit, nervozitatea nu sunt doar în imaginația noastră, ci ele există cu adevărat și poartă chiar un nume: **PMS (sindromul premenstrual).**

După ovulație, dacă ovulul nu a fost fecundat organismul începe să secrete *progesteron* care are rolul de a induce menstruația, însă ca efect secundar el duce și la creșterea termogenezei (producerea de căldură în organism). Acest consum caloric suplimentar se reflectă în apetit, femeile crescându-și involuntar apetitul alimentar cu 250-500 cal/zi cu 10 zile înainte de ciclu.

Deoarece rata metabolismului bazal este crescută, iar apetitul și aportul de calorii se intensifică, nu este recomandat să începeți o cură de slăbire cu 2 săptămâni înainte de ciclul menstrual, iar dacă vă aflați deja la dietă, așteptați-vă ca în această perioadă scăderea ponderată să fie încetinită.

Estrogenul, celălalt hormon feminin, are acțiune directă pe *serotonina* din creier scăzându-i secreția, în concluzie starea de bine va fi major afectată înainte de ciclu. Poftele și nevoia de dulce sunt perfect explicabile, însă încercați să vi le potoliți nu cu ciocolată, ci cu glucide lente (făinoase, fructe).

Calciul și vit. B6 cresc secreția de serotonină și ameliorează cu 50 % simptomele PMS. Suplimentați-vă alimentația cu 1-1,5 g Ca 2+/zi și 100 mg vit. B 6/zi de la jumătatea ciclului menstrual.

AȘADAR, DOAMNELOR, CHIAI DACĂ HORMONII VĂ JOACĂ FESTE, IAR CEI DIN JUR STRĂMBĂ DIN NAS LA „FIȚELE” VOASTRE, CONSOLAȚI-VĂ: SEXUL „PUTERNIC” NU AR REZISTA NICI O LUNĂ ÎN PIELEA VOASTRĂ.

Pentru că nu ne naștem egali

De câte ori nu ai spus cu ciudă: „prietena mea mănâncă non-stop și e numai piele și oase, iar eu mă îngraș și dintr-un pahar cu apă”. Nu este întotdeauna o impresie. Numărul de kilograme pe care le avem nu depinde numai de cantitatea de mâncare consumată, ci și de o mulțime de alți factori: intensitatea metabolismului (viteza arderilor), digestia, tranzitul intestinal, cât de mult transpirăm, cantitatea de mișcare pe care o facem, vârsta etc.

Există 2 tipuri de obezitate:

- **hiperplazică:** constă în multiplicarea numărului de adipocite și apare la copii până la pubertate – este ireversibilă
- **hipertrofică:** constă în creșterea volumului adipocitelor, numărul lor rămânând același și apare la adulți – este reversibilă prin dietă

O parte din acești factori pot fi ușor influențați, însă în proporție de 80 % ei reflectă bagajul nostru genetic, moștenirea pe care am primit-o de la natură sau din familie și cu care trebuie „să conviețuim” pentru totdeauna.

Să începem cu **predispoziția la obezitate**: este clar că ea există fie datorită unei dereglări înăscute a centrului foamei și sațietății, fie datorită unui număr mare de adipocite prezent la naștere. Însă, dincolo de acest „bagaj” genetic, influența mediului familial și socio - economic își pune amprenta din belșug, **numărul de adipocite multiplicându-se până la pubertate**.

VESTEA TRISTĂ ESTE CĂ CELULELE GRASE NU MOR ȘI NU ÎMBĂTRÂNESC, NUMĂRUL LOR RĂMÂNE ACELAȘI PE TOATĂ PERIOADA VIEȚII ADULTULUI, DECI DACĂ ÎN COPILĂRIE AM FOST BINE ÎNDOPAȚI VOM DUCE O LUPTĂ CONTINUĂ CU ACESTE ADIPOCITE NUMEROASE PENTRU A LE ȚINE CÂT MAI GOALE.

Cura de slăbire golește adipocitele de grăsimi, dar ele își măresc din nou volumul la o nouă îngrășare. Doar lipoaspirația chirurgicală „omoară” definitiv o parte din adipocite, care nu se mai pot regenera. (Însă grăsimea se depune în continuare în zonele care nu au fost tratate, pentru că avem adipocite în fiecare centimetru pătrat al corpului).

TOTUL VINE DIN COPILĂRIE, INCLUSIV GRĂSIMEA ȘI APETITUL, AȘA CĂ DACĂ AVEȚI UN COPIL SLAB, BUCURAȚI-VĂ: VA FI UN ADULT NORMOPONDERAL, FĂRĂ PROBLEME DE CONTROL AL GREUTĂȚII.

Nici metabolismul nu funcționează la fel pentru toată lumea. **Există persoane cu „arderii” mai rapide, fără ca acest lucru să însemne neapărat că au probleme cu tiroida. Sunt în general indivizi slabi, agitați, impulsivi, în continuă mișcare, cu inteligența peste medie și care nu au răbdare nici să mănânce. Aportul lor caloric este de obicei sub nevoile zilnice și, chiar dacă voi îi vedeți mâncând o ciocolată întreagă, acest eveniment nu se întâmplă tot timpul și, cu siguranță, în ziua respectivă „uită” să mai mănânce.**

Singura metodă de accelerare a metabolismului este efortul fizic, iar principalul dușman îl reprezintă curele de slăbire care duc la prăbușirea arderilor în organism. În plus, cu cât greutatea e mai mare, metabolismul bazal scade pentru că grăsimea izolează termic, deci nu e nevoie de consum de calorii pentru încălzirea corpului.

Dietele foarte restrictive prin aportul mic de calorii determină metabolismul să dea prioritate funcțiilor vitale (respirație, circulație, activitate musculară) în timp ce termogeneza (producerea de căldură) și transpirația sunt reduse pentru a face economie. Cei care au ținut nenumărate cure de slăbire știu ce înseamnă senzația continuă de frig și extremitățile reci (mâini și picioare): acestea sunt semnele scăderii ratei metabolice.

Înaintarea în vârstă este un alt factor care duce la încetinirea arderilor, este inevitabilă, iar aportul caloric trebuie atent supravegheat. Cu siguranță, la 50 de ani nu mai putem mânca ca la 30 de ani și, chiar dacă în tinerețe nu am avut probleme cu greutatea, după 35 de ani alimentația echilibrată și mișcarea fizică sunt singurele arme de luptă împotriva kilogramelor.

Digestia și tranzitul intestinal își pun și ele amprenta pe kilogramele noastre. Există persoane care au o digestie rapidă și 2-3 scaune pe zi, dar și persoane care trăiesc cu colebilul în geantă, iar 1 scaun pe săptămână este un motiv de bucurie. Din păcate nu putem face mare lucru pentru a scăpa de aceste neplăceri, câteva reguli însă trebuie respectate:

- consumați alimente care să conțină multe fibre (legume, fructe, cereale)
- evitați abuzul de laxative și diuretice
- consumați alimente care să stimuleze secreția biliară (ou fiert, puțină ciocolată)
- faceți sport, pentru că sedentarismul este principalul vinovat

CONCLUZIA:

POATE CĂ NU TOȚI SUNTEM FRUMOȘI ȘI SLABI DE LA NATURĂ, ÎNSĂ DOVADA SUPREMĂ CĂ DOAR APORTUL ALIMENTAR ÎNGRAȘĂ ESTE CĂ DE LA AUSCHWITZ NU A IEȘIT NIMENI GRAS, NICI CHIAR CELE CARE SUFEREAU CU „GLANDA”. CINIC, DAR ADEVĂRAT.

Pentru că, în final, suntem oameni cu toate păcatele noastre

Cura de slăbire nu este un mijloc de a vă testa voința, iar nerespectarea ei nu trebuie să vă încarce de sentimente negative, lipsă de încredere în propria persoană sau să vă aducă înapoi la vechile obiceiuri.

Nereușita unui regim de slăbit poate avea multe explicații, inclusiv faptul că suntem slabi în fața ispitelor alimentare, că mâncarea nu este percepută ca ceva periculos și, de ce să nu recunoaștem, ne vine

greu să renunțăm la plăcerile noastre.

Nu știu dacă vreodată, pe lângă dietă, v-ați hotărât să faceți și alte schimbări de tipul: „de mâine mă las de fumat, de cafea și de alcool”. Din moment ce pe ele se percepe o taxă de lux înseamnă că fac parte din categoria „ispite”. Și nu întotdeauna ispitele sunt rele.

Fumatul dăunează grav sănătății, însă ajută mult la slăbit pentru că scade apetitul, duce la creșterea glicemiei (ca după o masă), dă anorexie și intensifică *lipoliza* (arderea grăsimilor de depozit). Nu pot să vă sfătuiesc să vă apucați de fumat, dar dacă deja faceți acest lucru nu vă lăsați, măcar până scăpați de kilogramele în plus.

Și cum țigară fără cafea nu are nici un farmec, iată o veste bună: cofeina este un stimulent, crește producția de *adrenalină* (hormon responsabil de starea de luptă și alertă), crește pulsul, dilată pupilele și crește glicemia. Deci, cu o simplă cafea suntem gata mâncați.

Cofeina grăbește absorbția glucozei din intestin de aceea, consumată cu 30 minute – 1 oră înainte de efortul fizic, ajută mușchii să-și refacă depozitele de energie. Prin intermediul *adrenalinei*, cofeina crește și *lipoliza* (arderea grăsimilor) punând la dispoziția organismului substratul energetic necesar stării de „trezire”: atenție crescută, performanțe intelectuale superioare, rezistență mai mare la efort și performanțe sportive îmbunătățite.

Spre deosebire de cofeină și nicotină, alcoolul are un efect invers: relaxare, scăderea stresului și a inhibiției, sedarea celulei nervoase și scăderea activității sistemului nervos central.

Acest „anestezic social” are un mare dezavantaj: conține calorii și nu puține (7 cal/1 g alcool), calorii care sunt goale de orice element nutritiv, având numai aport energentic.

Asta în cazul alcoolului pur, pentru că în bere, de exemplu, pe lângă kaloriile din alcool avem și kaloriile din cereale fermentate în procesul de fabricație (45 cal/100 ml).

Și pentru că un rău nu vine niciodată singur trebuie să știți că alcoolul îngrașă mai mult decât kaloriile pe care le conține, pentru că prezența lui în sânge determină modificări ale metabolismului normal, în sensul virării spre sinteza de lipide.

În prezența alcoolului glucoza și grăsimile nu se mai pot metaboliza normal – se depun ca lipide în ficat și în celulele adipoase. Alcoolul mărește și sinteza de lipoproteine, având ca efect creșterea trigliceridelor în sânge.

ORICE MÂNCARE CONSUMATĂ CU ALCOOL ÎNGRAȘĂ MAI TARE, CALORIILE TRANSFORMÂNDU-SE PREFERENȚIAL ÎN GRĂSIMI DE DEPOZIT, DECI A ȚINE O CURĂ DE SLĂBIRE ÎN CARE SĂ CONSUMAȚI ALCOOL E CA ȘI CUM AȚI ÎNCERCA SĂ MERGEȚI CU MAȘINA CU FRÂNA DE MÂNĂ TRASĂ. MERGE, DAR GREU!

Concluzia: nu trebuie să renunțați la toate plăcerile voastre, trebuie doar să faceți alegerile corecte, iar dacă nu reușiți întotdeauna nu vă dați bătăuți: slăbitul nu-i ceva ușor, de fapt **s-ar putea să fie cel mai greu lucru din viața voastră.**

De ce de data asta va fi altfel

1. Propuneți-vă obiective realiste
2. Acceptați-vă slăbiciunile
3. Mâncați dacă vă este foame
4. Rezistați șantajului emoțional
5. Respectați-vă ritmul corpului
6. Controlați-vă când mâncați
7. Deveniți rudimentari
8. Asociați alimentele
9. Faceți alegeri corecte la restaurant
10. Învățați să faceți cumpărături

Propuneți-vă obiective realiste

Primul pas în reușita unei cure de slăbire este motivația clară, specifică, a cauzei pentru care luptăm. Este vorba de o **problemă de sănătate** a cărei rezolvare ține de kilogramele în plus (grăsimi în sânge crescute, dureri articulare, tulburări de ritm cardiac, respirație grea) sau rațiunile sunt pur estetice?

Poate părea ciudat, dar dacă doctorul ne-ar spune că dulciurile pot omorî, brusc, ne-ar dispărea orice poftă, iar viața fără zahăr nu ni s-ar părea amară, atât timp cât la mijloc e sănătatea noastră.

Criteriile estetice sunt însă relative: astăzi vrem să slăbim pentru că nu mai încăpem într-o pereche de pantaloni, în timp ce mâine poate să ne treacă cheful de dietă

pentru că o rochiță neagră și mulată ne arată foarte suple.

Este esențial să definiți clar motivul pentru care vreți să slăbiți, iar odată luată hotărârea, mergeți până la capăt. Nimic nu e mai rău pentru moralul sau încrederea în sine decât renunțările și scuzele inventate pentru a explica un eșec. Decât să vă apucați în fiecare lună de dietă mai bine nu începeți deloc. Măcar nu veți rămâne cu impresia că nu ați fost în stare.

Dacă motivul nu este suficient de puternic orice efort vi se va părea copleșitor, nu veți fi dispuși să renunțați la plăcerile și confortul vostru pentru un rezultat care nu se vede de la o zi la alta.

Obiectivul pe care vreți să îl atingeți trebuie să fie și el foarte clar: doresc să slăbesc „X” kilograme. Pentru că pierderea în greutate este o capcană periculoasă, nu vom fi niciodată mulțumiți și ne vom dori din în ce mai mult, de multe ori peste limitele corpului nostru.

Nu întotdeauna numărul de kilograme de pe cântar reflectă o formă fizică de invidiat – dacă pielea atârână și e plină de vergeturi, sânii sunt lăsați, iar mușchii „fleșcăiți” puteți fi super slabe, dar va fi urât și trist.

Ideal este să avem un tonus bun, atât fizic, cât și psihic, o atitudine pozitivă și optimistă, condiție fizică și corp armonios. **Iar asta nu se măsoară nici în kilograme, nici în centimetri.**

Dacă ați hotărât că slăbitul este soluția, apucați-vă de acest lucru cu toată seriozitatea și responsabilitatea de care sunteți în stare. **Aveți nevoie de organizare, disciplină, voință și curaj.** Nu se întâmplă de la sine, nu

e ușor, nu e la îndemâna oricui și în nici un caz nu e pentru leneși, răsfățați, superficiali și dezordonați. E pentru învingători, pentru cei puternici, care au înțeles că:

**UN CORP FRUMOS COSTĂ
TIMP ȘI BANI ȘI NIMENI NU O POATE
FACE ÎN LOCUL VOSTRU.**

Nu puteți face totul dintr-o dată, definiți clar fiecare etapă din procesul de schimbare pe care vreți să-l începeți și treceți la următorul pas numai atunci când pe cei din urmă îi știți pe de rost și v-a intrat în obișnuință. Trebuie să înțelegeți că a arăta bine nu e o întâmplare, că nu poți mânca oricât fără să existe urmări, că poftele sunt firești și trebuie ținute sub control, că e mai ușor să te lași învins de kilograme decât să lupți împotriva lor.

**Fiți deștepți și stabiliți-vă un
SCOP:**

S specific (de ce)
M măsurabil (cât)
A de atins
R realist
T temporizat (pe pași)

Acceptați-vă slăbiciunile

Dacă plecați de la premisa că vor exista momente în care, cu toată voința voastră, veți ceda ispitelor, atunci veți ști și cum să treceți peste ele. Și aceste slăbiciuni vor veni, mai devreme sau mai târziu, însă nu trebuie să vă demobilizeze și nici să vă dea un sentiment de vină.

Nimeni nu e perfect, este firesc să nu putem rezista întotdeauna tentațiilor, dar asta nu înseamnă să lăsăm totul baltă dacă tot am făcut-o lată. Nu ne îngășăm de la o masă, așa cum nici nu slăbim dacă sărim peste una, organismul nostru nu știe să lucreze pe datorie, deci întoarceți-vă la obiceiurile corecte și aveți grijă ca „deraierile” să rămână în categoria „excepții care întăresc regula”.

Între 2 puncte se poate ajunge fie pe o linie dreaptă (calea cea mai scurtă și cea mai rapidă), fie pe un drum șerpuit care, chiar dacă este mai lung, ajunge în final tot la destinație. **Nu fiți mai exigenți decât e cazul cu voi înșivă; important este să mergeți înainte. Nu vă lăsați doborâți de primul obstacol și nici nu faceți cale întoarsă la linia de**

pornire: BAZAȚI-VĂ PE REGULA 80/20.

Ea va permite, dacă ați fost corecți și ați respectat promisiunile fără să trișați în 80 % din timp, să vă relaxați în restul de 20 %. Conform acestui sistem rezultatele vor fi întotdeauna pozitive, iar frustrările minime, pentru că, chiar dacă nu am fost întotdeauna cuminți, în final se vor vedea doar realizările.

Este un mod de a face pace între ideal și realitate, între graba cu care dorim ca lucrurile să se întâmple și dispariția lentă a fiecărui kilogram, între voința de care am vrea să dăm dovadă și felul jalnic în care cedăm tentațiilor.

Lupta cu kilogramele este o **boală cronică**, care poate fi tratată, dar de care nu scăpăm niciodată. Prin urmare și efortul nostru trebuie să fie continuu, nu vă epuizați de la început, aveți un drum lung de parcurs, iar cedarea în fața slăbiciunilor este doar un răgaz pentru a vă aduna puterile și a porni mai departe.

Pe lângă momentul de plăcere pe care vi-l puteți oferi în fiecare zi vor exista situații care să vă pună voința la încercare: aveți grijă să nu pierdeți

controlul pentru ca dimensiunile dezastrului să fie cât mai mici.

Ce înseamnă asta?

- nu plecați niciodată la cumpărături cu burta goală.
- înainte de o petrecere mâncați un sandwich sau o salată ca să fiți siguri că veți putea face alegerile corecte.
- din toate „relele” alegeți răul cel mai mic: dacă cedați unui desert, acesta să fie înghețată sau tartă cu fructe și nu tort cu ciocolată.
- inventați-vă o alergie și faceți-o cunoscută în gura mare: sunt alergic la ulei, de exemplu. Și în felul acesta puteți refuza fără să ofensați pe nimeni orice fel de mâncare care vi se pare suspect de bogat în calorii.
- imunizați-vă zilnic cu o doză mică din „drogul” alimentar fără de care nu puteți trăi. În

felul acesta tentația va fi mai mică – simpla interdicere cu desăvârșire a unui aliment pentru totdeauna poate duce la orgii greu de controlat.

- nu vă plimbați din curiozitate prin patiserii și cofetării, doar pentru a vedea ce produse noi au apărut sau pentru a face cadou unor prieteni. Purcelușii pofticioși nu au ce căuta în astfel de locații.
- asumați-vă responsabilitatea excesului caloric pe care l-ați făcut și consumați-l prin sport. Poate data viitoare, când veți vedea de câtă transpirație e nevoie ca să „scapi” de cartofii prăjiți, o să vă gândiți de 2 ori înainte să-i băgați în gură.

Pronosticul trist al obezității:

- majoritatea obezilor nu sunt interesați de dietă
- printre cei interesați, majoritatea nu se angajează într-un program serios
- din cei ce se angajează, majoritatea nu slăbesc
- din cei ce slăbesc, majoritatea se reîngrașă

Din 100 obezi, după dietă:

- 6 % nu slăbesc
- 30 % renunță pe parcurs
- 55 % ating greutatea dorită, dar după un timp (1-7 ani) 65 % se îngrașă mai tare și 35 % doar cu câteva kg
- 6 % slăbesc și se mențin prin dietă atentă
- 3 % rămân slabi fără efort

Concluzia: LUAȚI MĂSURI DE LA PRIMELE 2-3 KG ACUMULATE, PENTRU CĂ DE OBEZITATE NU SE SCAPĂ UȘOR.

Mâncați dacă vă este foame

Mâncarea este făcută pentru a potoli foamea, senzație fiziologică care ține de supraviețuirea speciei. **Nu o transformați în mai mult decât merită să fie: prieten în momentele de singurătate, refugiu în depresii și dezamăgiri, act reflex pentru combaterea plictiselii, metodă de răzbunare la nervi și stres, metoda cea mai banală de a ne oferi puțină plăcere.**

Din păcate problemele nu se rezolvă cu mâncare - nu reușiți decât să uitați pentru o clipă de ele și vă alegeți cu kilograme în plus și cu sentimentul de vină că ați făcut ceva rău. Fiecare situație de criză are nevoie de metode eficiente. Nu băgați capul ca struțul într-un castron cu salată de boeuf în ideea că nimeni

nu o să vă vadă, fundul vostru va fi din ce în ce mai greu de ascuns. Aveți curajul și confrunțați-vă cu problemele, deoarece numai după ce le recunoașteți și le definiți le puteți rezolva.

- dacă mâncați din PLECTISEALĂ încercați să găsiți alte activități incompatibile, care să vă distragă atenția de la frigider și să vă țină mâinile ocupate; o baie cu spumă, curățenie prin dulapuri și sertare, călcați rufe, învățați să croșetați, să pictați, să cântați la un instrument. Lăsați ronțăitul în fața televizorului, viața e prea scurtă ca să o petreceți așezați pe canapea.
- dacă aveți o DEZAMĂGIRE SENTIMENTALĂ nu mâncarea o să vă aducă partenerul înapoi. Nu vă plângeți singuri de milă

înnecându-vă amarul în tone de înghețată sau de alcool, ci puneți mâna pe clanță și ieșiți din casă. Nimic nu vă hrănește mai bine orgoliul și respectul de sine decât confirmarea faptului că lumea nu s-a sfârșit și că există mulți alți ochi care vă pot admira și impresiona. Iar pentru stările de adevărată depresie există medicamente care restabilesc echilibrul chimic la nivelul creierului și vă fac să aveți iar chef de viață.

- dacă mâncați CASĂ UITAȚI DESINGURĂTATE nu ați făcut nici o afacere, s-ar putea să faceți asta toată viața. Un proverb spune: „dacă vrei să nu fi singur ia-ți un câine” și are multă dreptate. Nu așteptați de la cei din jur atenție și grijă ca să nu fiți dezamăgiți dacă nu le primiți. Dacă nu aveți pe cine să sunați sau la cine să mergeți în vizită, ieșiți pe stradă, în piață sau în magazine, la film sau la teatru. Chiar dacă suntem născuți să fim indivizi solitari, societatea ne face bine.
- dacă CIUGULIȚI DE POFTĂ atunci e foarte simplu: eliminați ispitele din raza voastră vizuală. E mult mai ușor să rezistați și în nici o dependență nu se testează puterea voinței prin accesul nelimitat la obiectul adicției. Dacă vă plac dulciurile evitați contactul cu ele, nu le țineți niciodată în casă, nici măcar pentru familie sau musafiri. Dacă vă place salamul, cumpărați orice tip de mezeluri, cu excepția lui. Aprovizionați-vă cu toate alimentele „nepericuloase” ca să le consumați fără grijă în absența celor

„interzise”.

- OBIȘNUINȚA este a doua natură și dacă vă așezați automat la masă când veniți de la serviciu sau vă cumpărați un pateu de câte ori treceți prin fața patiseriei aflată inevitabil în drum, nu o faceți pentru că vă e foame, ci din reflex. Același reflex care vă pune să cumpărați și o napolitană când plătiți bonul la benzină sau o pungă de popcorn când mergeți la film. Treziți-vă, mâncatul se face cu cap și în mod organizat și nu mai e de mult un act reflex, ci trebuie controlat prin voință.
- STĂRILE CONFLICTUALE, NERVII ȘI STRESUL se pot reflecta și ele prin impulsul de a mânca, dar mult mai constructiv ar fi dacă ați înfrunța direct persoana responsabilă. O dispută față în față, fie că e cu șeful, soțul, prietena sau copiii, eliberează toată energia negativă și proasta dispoziție pentru luni întregi.
- nu SĂRBĂTORIȚI CU MÂNCARE, nu puneți în centrul atenției ospățul gastronomic atunci când vreți să vă bucurați de o realizare sau vreți să împărtășiți cu cei dragi un eveniment festiv. Cheltuiți energia de organizare a unei ambianțe plăcute având grijă de muzică, de cadouri surpriză și costumații care să vă pună în evidență silueta. Cât despre mâncare, nimeni nu se va supăra dacă aveți doar grătar, salate și fructe. Important este să fiți împreună cu cei pe care îi iubiți și să aveți cât mai multe prilejuri de sărbătoare.

Rezistați șantajului emoțional

SLĂBITUL NU E UN LUCRU PE CARE SĂ ÎL FACI DE UNUL SINGUR. CEI DIN JUR (FAMILIA, PRIETENII, COLEGII DE SERVICIU) VOR AVEA ȘI EI UN CUVÂNT DE SPUS, ATITUDINEA FAȚĂ DE EFORTUL TĂU DE A SLĂBI TRANSFORMÂNDU-I ÎN SUSȚINĂTORI SAU SABOTORI. NU NEGLIJAȚI INFLUENȚA PE CARE O POT AVEA ȘI ORGANIZAȚI-VĂ DIN TIMP AMBIANȚA ÎN CARE SE VA DESFĂȘURA LUPTA VOASTRĂ CU KILOGRAMELE.

Primul pas este să vă anunțați intențiile, ce schimbări doriți să faceți în alimentația voastră și cum pot ei să vă sprijine, bucurându-vă împreună de beneficiile unei diete sănătoase.

Nu strică nimănui să aibă un program organizat de masă, cu alimente corect alese și

preparate și stă în puterea voastră să le puneți în practică. Persoanele supraponderale fac de obicei parte din familii de mândăcioși, așa că stabiliți de comun acord ce trebuie eliminat sau îmbunătățit în modul vostru de hrănire.

Chiar dacă la început o să vă loviți de scepticismul și reticența lor de a renunța la lucrurile cu care erau obișnuiți, explicați-le că nu este vorba de egoism, nici de lipsă de iubire din partea voastră dacă le perturbați comoditatea. Dacă nu sunt dispuși la acest efort comun anunțați-i că veți face opinie separată, este problema lor nu a voastră, nu trebuie să cedați șantajului emoțional.

Cea mai aprigă rezistență o veți întâmpina din partea părinților, care vor considera aberantă dorința voastră de a slăbi și care vor fi extrem de ofensați când veți refuza delicioasele preparate pe care vi le-au pregătit cu atâta efort. A face ceva bun de mâncare copilului este pentru orice mamă o dovadă de iubire la care nu se poate rezista. Cu blândețe și fermitate trebuie să explicați că nu mai sunteți copii care trebuie hrăniți, iar ca adulți sunteți liberi să luați propriile decizii. La fel se întâmplă și cu soțiile prea iubitoare, care simt nevoia să-și răsfete copiii și soțul cu tot felul de bunătăți – dovada supremă a afecțiunii lor.

Este un mod greșit și periculos de exprimare a sentimentelor, sunt metode subtile și de multe ori invizibile pe care le acceptăm ușor pentru că vin din partea persoanelor în care avem cea mai mare încredere: soție, părinți, bunici, rude, prieteni apropiați.

Influența lor este extrem de puternică, iar noi cedăm ca să nu-i facem să sufere. Rugați-i să pună problema altfel: dacă ați fi dependenți de droguri ar fi absurd să vă îmbie cu cocaină și chiar ar trebui să vă interzică să stați în compania persoanelor care se droghează. Mâncarea e și ea un drog și, dacă ei nu sunt în stare să iasă de sub puterea lui, măcar să respecte eforturile voastre și să nu le submineze.

Prietenii și colegii de serviciu se împart și ei în suporteri și adversari. Texte precum: „nu mai ai nici un haz de când te-ai apucat de slăbit” sau „când mergem și noi la o bere împreună” arată dorința lor inconștientă de a vă sabota. S-ar putea să constatați cu surprindere că după o perioadă, când rezultatele efortului vostru încep să se vadă, vor dori să facă și ei la fel ca voi și vă vor cere sfaturi legate de o viață sănătoasă.

Lupta cu kilogramele este prea grea ca să mai luptați în același timp cu familia și cu prietenii. Este în joc persoana voastră, greutatea și sănătatea voastră, așa că înconjurați-vă de persoane care au aceleași țeluri și victoria va fi sigură. Nu vă sfiți să cereți sprijinul și ajutorul atunci când aveți nevoie, nu e un semn de slăbiciune, iar cei ce vă iubesc ar fi onorați să vi-l acorde.

Respectați-vă ritmul corpului

Organismul vostru este un sistem super organizat care funcționează în parametri bine stabiliți și al cărui control este independent de voință. Singurul lucru pe care îl putem face este să-l întreținem corect, la fel ca pe o mașină scumpă: puneți-i „benzină” de care trebuie și când trebuie, mergeți din când în când la „revizie”, „reparați” defecțiunile imediat ce au apărut, spălați-o și curățați-o. Numai în aceste condiții îi puteți cere performanță și nu vă va lăsa „în pană” când vă e lumea mai dragă.

Ne trezim dimineața și trebuie să luăm MICUL DEJUN pentru că hormonii de trezire ne pregătesc corpul pentru efortul de peste zi, iar metabolismul se accelerează și are nevoie de aport suplimentar de calorii. Mâncatul dimineața stimulează organismul, îl pune la treabă și toate funcțiile lui vor merge la capacitate maximă.

Spre ORA 11:00 apare o descărcare de insulină, hormon care scade glicemia și dă senzația de foame, pentru a ne aduce aminte că o cafea

nu înseamnă mic dejun, iar mușchii și creierul au nevoie de glucoză pentru activitatea fizică și intelectuală.

Vine apoi PAUZA DE PRÂNZ care se numește „pauză” pentru că trebuie să ne oprim din programul obișnuit și să alocăm măcar jumătate de oră mesei. Este obligatoriu să găsiți timp pentru asta și în mod normal toată lumea ar putea să-și tragă sufletul între orele 13:00-14:00 și să-și încarce bateriile pentru restul zilei. Spuneți „STOP” oricărei

activități profesionale și bucurați-vă cu colegii sau prietenii de un prânz sănătos și relaxant.

Apoi la treabă până la ORA 16:00-17:00, când insulina apare din nou să ne spună că nu ar strica un supliment alimentar, ideal unul dulce. Nu vă chinuiți să rezistați, mâncați un fruct sau puțină ciocolată.

MASA DE SEARĂ ar trebui să fie cât mai dietetică pentru că nu mai avem de făcut nici un efort, toate organele își încetinesc viteza de funcționare și ne pregătim de culcare. Din păcate

pentru mulți dintre noi cina este masa principală, cu 3 feluri de mâncare, ca să poată satisface „foamea de lup” pe care am căpătat-o postind întreaga zi.

Săritul peste mese nu este soluția pentru kilogramele în plus, din contră, veți pune organismul într-o situație limită care-l obligă să-și încetinească arderile și îl determină să facă provizii sporite la următoarea masă pentru a „supraviețui” condițiilor vitrege, iar glucoza va fi transformată prioritar în lipide.

Efectul termic al digestiei: același aport alimentar repartizat în 5 mese duce la o scădere în greutate mai mare decât dacă e repartizat în 2 mese, pentru că munca continuă a enzimelor digestive și a metabolismului crește arderile de calorii cu 10 % timp de 2 ore după masă.

Pentru că urmează perioada de somn de 7-8 ore în care nu avem aport alimentar, spre seară metabolismul favorizează depunerea de grăsimi, deci orice exces alimentar după ora 18:00 îngrașă mai tare.

Înțelept ar fi să existe un aport caloric moderat la fiecare 3-5 ore, suficient să asigure cheltuielile energetice ale corpului nostru și să mențină glicemia în sânge cât mai constantă. Când glicemia nu are variații mari nu se descarcă hormonul numit insulină care, se știe, e factorul ce blochează arderea grăsimilor de depozit. Deci, SLĂBIM MAI MULT CU MESE MICI ȘI DESE.

Faceți o socoteală simplă: dacă veți mânca regulat, puțin sub nevoile metabolismului vostru, diferența va fi acoperită foarte ușor prin metabolizarea grăsimilor de depozit și kilogramele vor dispărea în mod corect. Dacă, în schimb, vă grăbiți și aveți impresia că puteți slăbi peste noapte dacă beți doar apă veți da peste cap tot organismul și fiecare kilogram de grăsime va fi protejat ca unică sursă de supraviețuire.

Aveți numai de câștigat dacă acționați cu blândețe, corpul vostru vă este prieten, nu dușman, respectați-i ritmul și așa îl păcăliți să facă tot ce vreți.

Controlați-vă când mâncăți

Ați avut vreodată curiozitatea să vă priviți într-o oglindă în timp ce mâncați? Dacă nu, încercați și o să vă treacă pofta!

Cei mai mulți dintre noi mâncăm prea mult și prea repede, înfulecăm, mai bine zis, de parcă ar veni sfârșitul lumii și ne e frică să nu ne prindă cu burta goală. Uităm să respirăm, să îi privim pe cei din jurul nostru sau să discutăm cu ei și adeseori, mai grav, mâncăm singuri în fața televizorului sau în picioare lângă frigider și ne oprim doar când burta „plesnește”.

Cred că ne-ar trebui câteva cursuri la școala bunelor maniere ca să ne readucem aminte poziția pe care trebuie să o avem la masă, ritmul în care trebuie să mâncăm, dimensiunea fiecărei îmbucături, așa cum se cuvine unor persoane civilizate.

Dacă continuați să mâncați în felul în care ați făcut-o până acum și corpul vostru va continua să arate pe măsură. Sunteți probabil pe „pilot automat”, dar schimbarea modului în care vă alimentați se face preluând controlul și conștientizând fiecare înghițitură pe care o băgați în gură. Iată câteva gesturi de bun simț:

- Prelungiți durata meselor la 20-30 de minute în loc de 5-10 minute, pentru a-i da posibilitatea creierului să primească mesajul că v-ați săturat.
 - Beți cantități mici de apă sau băuturi fără calorii între înghițituri care, amestecate cu mâncarea, vor umple stomacul mai mult și îi vor încetini golirea, ceea ce dă senzația de sațietate.
 - Puneți tacâmurile jos după fiecare înghițitură.
 - Luați în lingură sau furculiță cantități mici de mâncare, astfel încât să nu aveți niciodată gura super plină.
 - Terminați de înghițit și abia apoi umpleți din nou furculița cu o nouă doză de mâncare.
 - Încercați să mestecați măcar de 20 de ori fiecare dument înainte de a-l înghiți. Faceți-vă timp să savurați și să vă bucurați de gustul respectivului preparat.
 - „Odihniți-vă” câteva minute între felurile de mâncare, schimbați farfuriile, umpleți paharele, curățați masa de firimituri.
 - Nu mâncați niciodată la volan, în picioare, citind, uitându-vă la TV sau culcați în pat: nu veți fi atenți și nu veți aprecia corect cantitățile consumate.
 - Luați masa întotdeauna într-un loc destinat special acestei activități, fără să aveți alte preocupări, într-o atmosferă relaxată și liniștită.
- **Eliminați platourile de servire de la masă și puneți alimente în farfurii individuale, fără a exista posibilitatea suplimentării lor.**
- Nu mâncați niciodată tot din farfurie, faceți un obicei din a vă demonstra că sunteți suficient de puternici ca să lăsați 10 % din mâncare neatinsă.
 - Ridicați-vă de la masă imediat ce ați terminat și lăsați pe altcineva să strângă resturile. Dacă aveți o rețineră în a arunca mâncarea la coș strângeți ce prisosește într-o cutie de plastic și lăsați-o într-un colț de stradă pentru cățelușii fără stăpân. În felul acesta vă „sacrificați” pentru o cauză nobilă.
 - Cumpărați alimente în pachete cât mai mici și gătiți doar cantitatea necesară numărului de persoane care sunt la masă. Așa nu veți fi tentați să umpleți prea mult farfuriile doar de dragul de a goli cratița.
 - Spălați-vă pe dinți după fiecare masă, este semnalul că ați terminat cu mestecatul pentru următoarele 3-4 ore. În plus, este un semn de respect pentru cei din jur, ca să nu le oferiți un zâmbet „încărcat” de bunătați. Și, pentru că în nici o carte de bune maniere nu este lămurită problema scobitorilor, eu vă sfătuiesc să aveți în poșetă o periută de dinți sau ață dentară, pe care să le puteți folosi câteva minute înainte de a vă împropăta rujul de pe buze. Fiți niște doamne și faceți-le să crape de invidie cu eleganța voastră pe celelalte „dive” cu care vă întâlniți în toaleta restaurantelor de fițe. O să vedeți ce repede va deveni o modă.

Deveniți rudimentari

Dezvoltarea industriei alimentare nu reprezintă neapărat un progres în ceea ce privește calitatea nutritivă a alimentelor. Nu este de condamnat, trebuie hrănit un glob întreg, iar resursele sunt aceleași, deci avem nevoie de producții mai mari, plante care să rodească de mai multe ori pe an, alimente diversificate și totul la prețuri cât mai mici.

Din păcate, în aceste condiții calitatea scade, aspectul devine mai important decât gustul și modul ecologic de a face agricultură sau a crește animale rămâne o dulce amintire.

Cu siguranță toți aveți bunici care au trăit 90 de ani chiar dacă mâncau slănină și

beau un păhărel de țuică. Poate nu ținea doar alimentație, poate că se mișcau mai mult în aer liber, poate că televizorul și telefonul nu le ocupau atât timp, cert este că în prezent a devenit un lux să consumi produse cu gustul de odinioară.

Găinile cresc cu hormoni peste noapte, pâinea rămâne proaspătă 5-6 zile, merele stau pe masă cu săptămânile, iaurtul ține 1 lună, iar congelatorul ne permite să mâncăm porcul de la Crăciun în luna august. Atunci ce folos că natura produce bunătăți în fiecare zi, dacă noi ne mulțumim cu „vechituri” din comoditate?

DACĂ VREȚI SĂ MÂNCAȚI SĂNĂȚOS ASTA CERE EFORT.

Aveți nevoie de fructe și legume abia culese (de preferat din piață), de carne și pește proaspete și, foarte important, de alimente de sezon care nu au crescut în sere. Cumpărați banane și citrice iarna, piersici și struguri vara, iar căpșunile și cireșele în luna mai. Așa este firesc și doar atunci ele se coc natural, deci conțin toate vitaminele și mineralele.

Un alt subiect foarte delicat îl constituie produsele semipreparate. Nu știu să vă spun prin ce procedee sunt obținute și ce conțin cu adevărat, însă îngrașa mai tare. Nu vă lăsați ispitiți de ambalajul frumos colorat, și voi știți să faceți acasă șnițel, chiftele, aluat de plăcintă sau cremă de vanilie. Dacă tot aveți poftă de ceva bun, dați-vă silința și gătiți-l cu mâna voastră, poate așa vi se face lene și renunțați.

Ușurința și economia de timp pe care o oferă produsele semipreparate, care sunt gata într-o clipă, este de fapt o capcană. Ele conțin de obicei multe grăsimi și carbohidrați, nu au vitamine, kaloriile sunt multe și concentrate într-un volum mic, iar fibrele lipsesc cu desăvârșire.

O dietă echilibrată nu se poate obține

băgând la rezezeală o cutie în cuptorul cu microunde, ci necesită aprovizionare corectă și timp, măcar pentru a spăla și curăța salata, spanacul sau varza.

La capitolul gătit vă scutesc de efort. Cu cât este mai puțin pregătită termic, cu atât mâncarea e mai sănătoasă, așa că uitați de sarmalele care se fac într-o zi întreagă, de rețetele complicate care stau pe foc 3 ceasuri, de frământat și copt toate minunile din lume.

Încercați să gătiți simplu, carnea la grătar sau la cuptor, legumele cât mai crude, fără sosuri, maioneze, prăjeli, pané-uri, tocături sau soufflé-uri. În farfuria voastră alimentele trebuie să se găsească în forma cea mai apropiată de natură, cu principiile nutritive nealterate de căldură. Mâncați cât mai rudimentar și mai puțin prelucrat industrial, bucurați-vă de gustul banal al roșiilor cu brânză și pâine, al fripturii cu salată sau a saramurii de pește cu mămligă și lăsați pentru sclifosiți mâncărurile rafinate, elaborate, suprafierte, înecate în sos, denumite pompos de nici nu mai știți ce e în farfurie.

Fiți rudimentari, pentru că asta înseamnă să fiți sănătoși.

Asociați alimentele

Nu există în natură un aliment care să conțină toate principiile nutritive și al cărui consum exclusiv să poată asigura materiile prime necesare metabolismului. Prin urmare, avem nevoie de asocieri, produsele se completează între ele, ce nu are unul aduce celălalt, digestia și absorbția sunt și ele influențate de aceste combinații și, în final, reușim să acoperim tot spectrul nutrienților esențiali.

Arta culinară s-a dezvoltat de-a lungul timpului pe baza acestor interacțiuni dintre alimente, iar mâncărurile pe care noi le considerăm clasice respectă regulile nutriției. Știm că este corect să avem o garnitură lângă carne, nu putem concepe untul fără pâine, salata trebuie să conțină un dressing, peștele poate avea zeci de sosuri, iar brânza cu smântână merge cu mămăligă. Aceste asocieri nu sunt întâmplătoare și nu au la bază criteriul aspectului sau al culorii. Am fost obișnuiți să mâncăm așa tocmai pentru a facilita organismului aportul tuturor elementelor de care are nevoie, alimentația diversificată și combinată fiind cea mai ușoară cale de a obține din mâncare energia necesară unei vieți sănătoase. Iată câteva asocieri recomandate:

- **sandwich** = cantitate moderată de carne sau brânzeturi (proteine de calitate I și grăsimi) + pâine (carbohidrați lenți) + legume proaspete (vitamine, minerale și fibre).
- **friptura cu garnitură și salată** = proteine + hidrați lenți care țin de foame + fibre și vit. C care cresc absorbția fierului și scad colesterolul.
- **peștele cu cartofi natur și lămâie** = proteine de calitate întâi + carbohidrați pentru completarea aportului caloric scăzut + mediu acid care favorizează digestia.
- **salate de legume cu ou fiert, mezeluri slabe sau pește afumat și oțet** = fibre și vit. C, care cresc absorbția fierului + proteine.
- **salată de legume cu puțin ulei de măsline, măsline proaspete, avocado, brânză rasă sau semințe oleaginoase (nuci, alune)** = fibre, vitamine și minerale a căror absorbție e facilitată de grăsime și, în plus, se asigură aportul de lipide care nu există în legumele proaspete.
- **cartofii și legumele fierte cu puțin unt sau ulei** pentru a completa aportul de lipide și vitamine liposolubile și a întârzia absorbția amidonului.
- **pastele și pizza** sunt o combinație de făină cu sos de tomate, brânză și carne, care determină scăderea indicelui glicemic al făinoaselor, deci îngrașă mai puțin decât pâinea goală.
- **untul cu pâine**, după același principiu, întârzie absorbția amidonului și completează cu lipide

carbohidrații lenți.

- **cerealele de mic dejun cu fructe și lapte** pentru că aciditatea din fructe scade absorbția amidonului din cereale, iar lipsa de fibre și vit. C din lapte e rezolvată.
- **brânză cu pâine, cartofi sau mămăligă** = amidonul din cereale și legume completează lipsa de glucide din brânză și asigură o sațietate de lungă durată.
- **brânza de vaci cu smântână** pentru a compensa conținutul slab în grăsime.
- **pilaful cu orez, carne și grăsime** îngrașă mai puțin decât orezul fiert, pentru că amidonul se absoarbe mai lent.
- **tocăniță cu carne, legume și sos de roșii**: în mediu acid crește absorbția fierului din carne, legumele au aport de carbohidrați, iar proteinele sunt mai ușor de digerat dacă sunt gătite umed (fierte).
- **înghețata și cremele pe bază de lapte** sunt o combinație de zahăr, grăsime și proteine din care zahărul se absoarbe foarte lent, mai lent decât amidonul din cartofi.
- **prăjiturile și plăcintele cu fructe** sunt mai dietetice, deoarece aciditatea din fructe scade absorbția glucidelor din zahăr și făină.
- **supele și ciorbele** sunt combinația perfectă dintre proteinele din carne, carbohidrații din legume și făinoase (taței, orez), vit. B din borș sau vit. C din sosul de tomate. Iar dacă sunt preparate doar din legume au valoare calorică mică și umplu stomacul pentru mult timp.

Supa (ciorba) e un fel de mâncare tradițional ancorat în obiceiurile noastre culinare. Ea ne ajută să rămânem slabi și, în materie de echilibru alimentar, nu s-a inventat încă ceva mai bun.

Faceți alegeri corecte la restaurant

În mod normal mâncatul în oraș este un mijloc simplu de a vă respecta dieta pentru că vă obligă să vă mulțumiți cu porția din farfurie, ritmul în care primiți fiecare fel este spațiat în timp, prezența celor din jur impune un comportament alimentar civilizat și, nu în ultimul rând, ne scutește de calvarul gătitului: aprovizionarea, spălatul și curățatul legumelor, mirosul care se face în casă (mai ales la pește), spălatul vaselor.

Bineînțeles, cu condiția să comandăm corect și să alegem restaurantul potrivit. Pentru că și aici pot exista multe capcane: porții supradimensionate, carne așa-zisă „la grătar” care e prăjită cu ulei, sosuri care nu știm ce conțin, salate cu dressingul deja amestecat, pâinea cu unt de la începutul mesei, paste, cartofi și legume aparent banale, care sunt pline de grăsime și – culmea dezastrului – masa tip bufet suedez la care poți să mănânci oricât în baza unui preț fix.

Este responsabilitatea voastră ce local alegeți și cât de abil puteți desluși printre rândurile meniului

felurile de mâncare simplă și sănătoasă. Dacă aveți dubii sau neclarități legate de modul de preparare al unui produs vă recomand să cereți cu fermitate toate lămuririle necesare sau chiar să vă impuneți propriile dorințe: salata să aibă sosul separat, legumele și carnea la grătar să nu fie unse cu ulei, ciorba și supa degresate, fructele fără frișcă sau ciocolată, iar zahărul de la cafea înlocuit cu îndulcitori.

VOI SUNTEȚI CEI CARE PLĂȚIȚI, DECI NU ACCEPTAȚI SĂ FIȚI SERVIȚI CU CE SE NIMEREȘTE. Nu vă rușinați și nu vă simțiți obligați să comandați mai mult decât aveți nevoie, doar din dorința de a face consumație – apa a ajuns să coste cât vinul, iar un singur fel de pește poate valora cât 3 porții din alt aliment.

Mergeți întotdeauna pe **varianta antreu + felul principal**, iar la desert comandați o cafea (e un bun digestiv) și, dacă nu puteți rezista, luați o prăjitură pentru toată lumea și gustați și voi 2 lingurițe. Și **varianta antreu + ciorbă** este corectă sau, de ce

nu, două antreuri, având în vedere că porțiile sunt de obicei mai mici, iar modul de preparare este unul simplu.

Încercați să lăsați în farfurie 10 % din conținut, veți face o economie de 100 de calorii și nu comandați niciodată porțiile „big” sau „large”, extrasouri sau extratoppinguri.

Restaurant italian

bune

paste pe bază de sos tomat, legume la grătar, minestrone, pește și carne, carapaccio de vită sau pește, prosciutto cu melone, mozzarella capresse, pizza cu blat subțire, înghețate.

ne-bune

paste cu sos de smântână, lasagna, pește și fructe de mare prăjite, osso bucco, pizza pufoasă și calzone, paste și pizza quattro formaggi, tiramisu.

Restaurant franțuzesc

bune

salate pe post de aperitiv, supe-cremă, legume la vaporii (mai ales sparanghel), scoici și fructe de mare, pește.

ne-bune

foietajele, foié-gras-ul, sosurile cu smântână, untul cu baghetă, maioneza, carnea prea mult gătită (3-4 ore), brânzeturile, mousse-ul de ciocolată.

Restaurant chinezesc/japonez

bune

sushi și sashimi, supe, carne, pește și legume gătit direct la masă, pe plită încinsă sau în tigaie, legume la vaporii, orez brun fiert, creveți și fructe de mare picante, tofu (brânză de soia).

ne-bune

tempura (legume și pește pané), sosurile dulci de amidon sau vin de orez, orez prăjit, legume prăjite, pachetele de primăvară, vită sau porc cu sos dulce acrișor.

Restaurant spaniol

bune

ensaladas (salate), legume și carne la grătar, gazpacho (supă rece), fructe de mare și pește.

ne-bune

carne, pește și fructe de mare prăjite (fritura), paella (prea mult orez), multe tipuri de salamuri și cârnați (chorizo).

Restaurant arăbesc (libanez)

bune

salată de pătrunjel (tabouleh), salată de vinete, frigărui de vită și de berbec, shaworma de pui, vită sau miel

ne-bune

pasta de năut (humus), carnea tocată și prăjită.

Învățați să faceți cumpărături

Ca să mâncați sănătos trebuie să învățați să cumpărați sănătos și să citiți cu atenție etichetele produselor pentru a evita excesul de grăsimi, zahăr și sare. În cămară și în frigider păstrați doar produsele „nepericuloase”, nu puneți pe seama musafirilor, copiilor sau soțului fanteziile voastre gastronomice – cine are poftă de „bunătați” să le găsească în altă parte.

Încercați să faceți aprovizionarea generală 1 dată pe săptămână, iar pentru fructe, legume și pâine de 2 ori pe săptămână.

Alegeți ambalajul cel mai mic, chiar individual, dacă este vorba de unt (pachețel de 10 g), cumpărați mezelurile feliate, peștele curățat și filetat, conservele doar în suc propriu (apă și sare).

Analizați cu atenție etichetele, alimentele din compoziție sunt enumerate în ordine descrescătoare a cantităților. De exemplu, patéul de ficat conține: ficat de porc (24 %), slănină, apă, șorici, proteine din soia, sare, zahăr, ceapă, condimente.

Cele 3 principii nutritive, glucide, proteine și lipide pot fi găsite sub diferiți termeni:

Glucide = carbohidrați, hidrați de carbon, amidon, zahăr, fructoză

Proteine = albumină (proteina din ou), proteină vegetală din soia, etc

Lipide = grăsimi vegetale, slănină, ulei vegetal, etc

Conținutul caloric al produselor se raportează de obicei la 100 g și este exprimat în calorii sau kilojouli (1 cal=1 kcal=4,2 kj).

Există ambalaje pe care este precizat conținutul caloric și de nutrienți dintr-o porție (serving) pe baza recomandărilor nutriționale și este specificat și numărul de porții conținut în respectivul pachet.

Înainte să plecați la cumpărături mâncați și faceți obligatoriu o listă cu tot ce aveți nevoie. Nu vă plimbați printre rafturi încercând să descoperiți noi produse, ci mergeți ținând la raionul de care aveți nevoie rezistând ispitelor. Prima condiție ca să nu mânânci un aliment este să nu-l ai în casă.

**CUMPĂRAȚI CALITATE,
NU CANTITATE!**

7 pași pentru succes

- | | |
|---------|---|
| pasul 1 | De la ce plecăm și unde vrem să ajungem |
| pasul 2 | Cu ce începem și când |
| pasul 3 | Obiectivele dietei |
| pasul 4 | Principiile dietei |
| pasul 5 | Premiați-vă |
| pasul 6 | Evaluarea și monitorizarea rezultatelor |
| pasul 7 | Stabilizarea și menținerea |

1 pasul

De la ce plecăm și unde vrem să ajungem

Înainte de a porni la drum trebuie să facem o evaluare corectă a situației în care ne aflăm și să definim foarte clar obiectivele pe care vrem să le atingem. Avem nevoie de un cântar, un centimetru și foarte mult curaj.

Nu ar strica nici un set de analize de sânge banale, orice valoare ieșită din normal fiind un motiv în plus să perseverăm în hotărârea noastră. Și dacă nu pentru sănătate, pentru ce altă cauză mai bună ne-am chinui atât?

Înălțimea actuală = cm

Greutatea actuală =kg

$$\text{BMI} = \text{Body Mass Index} = \frac{\text{Greutatea (kg)}}{\text{Înălțimea}^2 \text{ (m)}} = \dots\dots\dots$$

În funcție de BMI putem să identificăm categoria din care facem parte.

BMI	< 18,4	subponderal
	= 18,5 – 24,9	sănătos
	= 25 – 29,9	supraponderal
	= 30 – 34,9	obezitate gr. I
	= 35 – 39,9	obezitate gr. II
	> 40	obezitate severă (morbidă)

Și, pentru că de multe ori grăsimea e mai ușoară, nu „trage” la cântar, însă ocupă mult volum, nu ar strica să ne luăm câteva repere de circumferință exprimate în centimetri.

	gât	piept	brațe	talie	șolduri	coapsă	genunchi
circumferința (cm)							

Localizarea grăsimii în jurul abdomenului crește riscul de diabet și boli cardio-vasculare, de aceea trebuie să avem grijă ca, pe lângă numărul de kilograme, să ținem cont și de alte valori.

Raportul talie/șold pentru determinarea obezității abdominale trebuie să fie:

- mai mic de 0,85 pentru femei
- mai mic de 0,95 pentru bărbați.

$$\text{WHR} = \frac{\text{talie (cm) masurata la nivelul buricului}}{\text{solduri (cm) masurat peste fese}} = \dots\dots\dots$$

WHR = waist/hip ratio

Obiectivele unei persoane sănătoase:

- BMI = 18,5-25
- circumferința taliei: sub 102 cm bărbați
sub 88 cm femei
- LDL-colesterol sub 100 (sau 130)
- HDL-colesterol peste 60 (sau 50)
- colesterolul total sub 200
- trigliceride sub 150

- tensiunea arterială sub 120/80
- glicemia în sânge sub 110 (ideal = 80)
- uree sub 7 la bărbați
- uree sub 6 la femei

Greutatea ideală este o noțiune relativă pentru că „ideal” pentru sănătate nu are nici o legătură cu „idealul” estetic, limitele sunt largi și fiecare își poate alege propriul „ideal”.

Din punct de vedere medical greutatea ideală poate fi calculată cu formula:

$$\text{Greutatea ideală pentru sănătate} = \text{Talie} - 100 \text{ cm} - \frac{\text{talie} - 150}{4} \text{ sau } \frac{2}{(bărbați)} + \frac{\text{vârsta} - 20}{4}$$

Exemplu: o femeie cu înălțimea de 1,70 m și vârsta 30 de ani va avea greutatea ideală de:

$$170 - 100 - \frac{170 - 150}{2} + \frac{30 - 20}{4} = 62,5 \text{ kg}$$

Greutatea ideală pentru persoanele cu exigențe estetice se poate calcula luând în considerație circumferința articulației mâinii, la nivelul încheieturii

	Circumferința încheieturii	Statură	Greutatea ideală
Femei	< 14 cm	longilin	$(68 \times \text{înălțimea}) - 61$
	14 – 18 cm	normală	$(68 \times \text{înălțimea}) - 58$
	> 18 cm	scundă	$(68 \times \text{înălțimea}) - 51,5$
Bărbați	< 16 cm	longilin	$(78 \times \text{înălțimea}) - 69$
	16 – 20 cm	normal	$(78 \times \text{înălțimea}) - 63,5$
	> 20 cm	scund	$(78 \times \text{înălțimea}) - 58,5$

Exemplu: o femeie cu înălțimea de 1,70 m și circumferința încheieturii de 18 cm va avea greutatea ideală de:

$$(68 \times 1,70) - 58 = 57,6 \text{ kg}$$

Dacă aveți acces la un cântar care măsoară compoziția corporală (procentul de grăsime din organism) aceste valori vă pot determina statusul ponderal.

Procentul de grăsime corporală (la nesportivi)

	Femei	Bărbați
Optim	15 - 25%	10 - 20%
Supraponderal	25,1 - 29,9%	20,1 - 24,4%
Obez	> 30%	> 25%

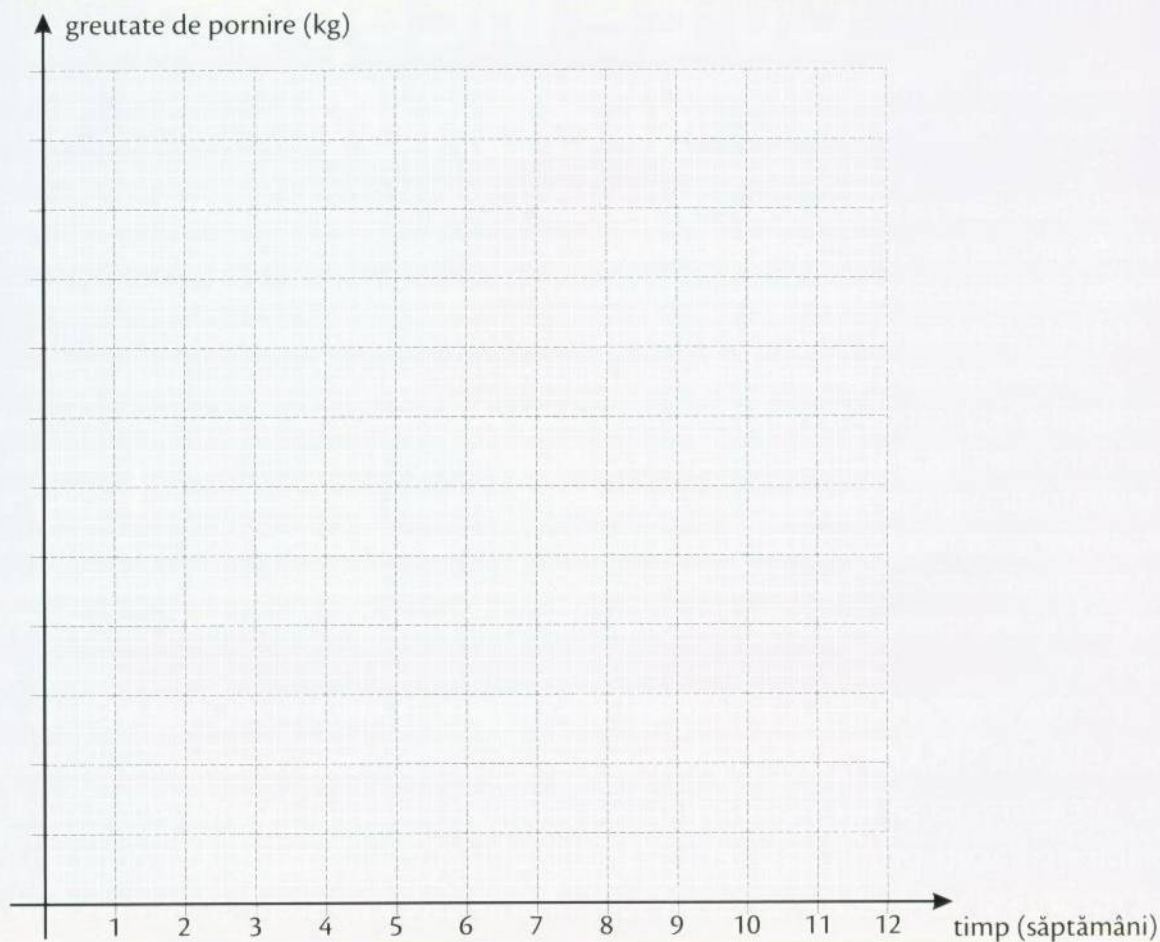
Concluzia evaluării:

Greutatea actuală =

Greutatea ideală =

Status ponderal =

TABEL DE MONITORIZARE A SCĂDERII PONDERALE



2pasul

Cu ce începem și când?

Nu putem trece cât ai bate din palme de la o alimentație haotică la o dietă echilibrată și să ne mai fie și ușor. Dar „orice învăț are și dezvăț”, așa că trebuie să dăm organismului posibilitatea de „a învăța” obiceiuri corecte și alegerile sănătoase, astfel încât plăcerile culinare să reprezinte în final ceea ce **trebuie** să ne placă.

Trecerea de la șnițel la piept de pui la grătar sau de la cartofi prăjiți la broccoli poate fi „antipatică” la început, dar trebuie să perseverați până când „gustul” vi se schimbă; vechile obiceiuri vor fi trebuie înlocuite cu altele noi, care devin obișnuință. Nimic mai surprinzător decât o indigestie de la sarmale după ce 3 luni ați mâncat dietetic: organismul ne semnalizează că nu mai poate face față atacurilor gastronomice, pentru că nici măcar nu mai secretă enzimele necesare digestiei acestora. S-ar putea să vă întrebați cum era posibil ca înainte să puteți mânca orice fără probleme însă indigestia nu trebuie interpretată ca o slăbiciune sau un semn de boală ci din contră, o reacție împotriva unei agresiuni.

DAȚI-VĂ TIMP SĂ ÎNVĂȚAȚI CE TREBUIE SĂ VĂ PLACĂ ȘI VEȚI FI NU NUMAI SLABI, DAR ȘI SĂNĂTOȘI. Și pentru că în orice luptă este nevoie mai întâi de o perioadă de pregătire, ca să fiți victorioși nu vă aruncați cu capul înainte într-o cură drastică de slăbire ci faceți primii pași renunțând la obiceiurile proaste. Așa cum un copil învață să meargă și voi trebuie să faceți schimbările „step by step” și numai când respectivul

obicei greșit a fost înlăturat treceți la următorul. Nu încercați să alergați spre linia de final – s-ar putea să cădeți în nas. Luati-o ușurel, bătați fiecare pas, consolidați și curățați fiecare metru din drumul vostru și abia apoi treceți la următorul. În acest fel nu veți putea fi doborâți de primul obstacol și veți trece victorioși linia de sosire.

Antrenamentul

sau perioada de încălzire nu are ca scop pierderea în greutate, ci doar înlocuirea obiceiurilor proaste alimentare cu altele noi, fundamentale pentru reușita unei cure de slăbire și care vor fi respectate ulterior toată viața:

- respectarea unui program cu **3 mese principale pe zi** care să păstreze noțiunea de dimineată, prânz și seară la o distanță de maxim 5-6 ore între ele și cu un interval de minim 3 ore de la ultima masă până la culcare.
- acordarea unui interval de **15-30 minute pentru fiecare masă**, în care să nu se desfășoare nici un alt fel de activitate (TV, PC, telefon, citit); ochii, nasul, gura, mâinile vor fi 100 % implicate în savurarea actului alimentar.
- **eliminarea ronțăielilor** dintre mese, fie că sunt dulci sau sărate. Este de departe obiceiul cel mai greu de schimbat. Avem voie să bem lichide, însă nu trebuie să mestecăm nici măcar o alună.
- **renunțarea la produsele de tip fast-food, prăjeli, sosuri cu maioneză, tocături și, în general, la orice mâncare al cărei conținut și mod de preparare nu ne sunt cunoscute.**
- renunțarea în familie la uleiul de gătit și la toate produsele ce implică folosirea acestuia, cu excepția a 1-2 lingurițe de ulei crud pentru salate. Gătiți cât mai simplu, la cuptor, la grătar, fiert, înăbușit, la aburi, cu multe condimente și ierburi aromate dar fără grăsime.
- nu pregătiți în casă și **nu cumpărați produse de cofetărie sau patiserie**. Conținutul lor caloric este foarte mare și nu au ce căuta într-o alimentație sănătoasă. Încercați să nu consumați zahăr și folosiți îndulcitori până vă obișnuiți cu gustul lor. Zahărul dă dependență, deci eliminarea lui va fi la fel de grea ca și renunțarea la un drog: nu există jumătăți de măsură, trebuie tăiat răul de la rădăcină.
- **nu consumați băuturi răcoritoare cu zahăr și nici alcool** – este esențial pentru a fi stăpân pe poftele voastre și a slăbi din depozitele de grăsime. Apelați fără limite la băuturi light, ceai, cafea, apă de orice fel.
- **tratați fructele ca și pe dulciuri**, limitați-vă la un fruct pe zi și evitați sucul de fructe, chiar dacă nu are adaos de zahăr. Fructele îngrașă, cresc apetitul și nu țin de foame.

Ce aveți de făcut în rest? Fiți rezonabili și mâncați fără să vă preocupe conținutul caloric sau mărimea porției: carne slabă de orice fel, produse lactate slabe, pește, ouă, făinoase și cereale, orez, legume cât mai multe, toate gătite cât mai simplu. Nu vă feriți de ciorbe și supe, folosiți suc de roșii ca bază pentru mâncăruri, învățați să faceți cumpărături, aruncați din casă toate „ispitele” alimentare și pregătiți-vă: greul abia acum începe.

Când începem?

ÎN NICI UN CĂZ DE LUNI! Cel mai bun moment ar fi sfârșitul săptămânii, pentru că avem timp suficient să facem aprovizionarea, să pregătim și să servim masa, iar activitățile extraprofesionale ne pot relaxa și motiva mai bine. Nu trebuie ca începutul să fie dimineata, pentru că orice abatere mută

[illegible]

3 pasul

Obiectivele dietei

Pierderea în greutate presupune o restricție calorică, astfel încât echilibrul dintre aportul și consumul de energie să fie negativ, iar organismul să fie nevoit să consume din depozitele de grăsime.

Necesarul caloric mediu pentru menținerea greutateii este de 1800-2000 de calorii la femei și 2200-2500 de calorii la bărbați.

În momentul în care vrem să slăbim acest aport caloric trebuie redus, însă trecerea de la o alimentație bogată la regim restrictiv trebuie să fie făcută treptat. Organismul nostru se adaptează rapid la un aport redus și scade cheltuielile de energie și metabolismul bazal; astfel, apare **fenomenul de obișnuință**, și încetinirea procesului de slăbire.

Pentru a evita acest risc se începe cu o dietă relativ largă și, pe măsură ce greutatea scade, restricțiile vor fi din ce în ce mai severe. **Se limitează doar aportul de carbohidrați și grăsimi, nu și cantitatea de proteine.**

Există 3 categorii de restricții calorice

- pentru a slăbi mai puțin de 7 kg: 1250 calorii femei și 1500 calorii bărbați (rația zilnică)
- pentru a slăbi 7-19 kg: 1500 calorii femei și 1750 calorii bărbați
- pentru a slăbi mai mult de 20 kg: 1750 calorii femei și 2000 calorii bărbați

Pe măsură ce se pierde din numărul de kilograme se avansează într-o categorie superioară și dieta devine mai strictă.

RITMUL DE PIERDERE ÎN GREUTATE în mod corect, fără a pune sănătatea în pericol, este de 0,8 -1,5 kg/săptămână.

VITEZA DE PIERDERE ÎN GREUTATE variază în funcție de greutatea de pornire; astfel, un obez va slăbi mult mai repede decât un supraponderal pentru că „are de unde”, iar kilogramele „costă” diferit.

1 kg la normoponderal = 6000-7000 cal

1 kg la subponderal = 9000 cal

1 kg greutate la obezi = 2000 cal

Pentru o restricție calorică medie (o alimentație mai săracă cu 500 cal/zi) rezultatul după 1 săptămână de dietă va fi de:

0,38 kg pierdute de normoponderal

0,5 kg pierdute de o persoană slabă

1,75 kg pierdute de obez

Din acest motiv **slăbitul este din ce în ce mai greu pe măsură ce avem mai puține kilograme de pierdut**, deci nu începeți cu diete foarte restrictive (sub 900 cal/zi); veți putea apela la ele atunci când restul metodelor nu mai funcționează.

Scăderea în greutate nu se face numai din grăsime, ci și prin deshidratare, topirea masei musculare și a depozitelor de glicogen din ficat. Ordinea acestor procese este următoare:

- **DESHIDRATARE** – epuizarea depozitelor de glicogen din ficat și mușchi: 500 g glicogen împreună cu 2 kg apă (fiecare moleculă de glicogen se leagă de 4 molecule de apă). În acest fel se pierd 2-3 kg în câteva zile, dar nici un gram de grăsime.
- **PIERDEREA DE MASĂ MUSCULARĂ**, mai ales în regimul proteic și sărac în carbohidrați, când glucoza necesară creierului se sintetizează din proteine. Este de câteva sute de grame pe cântar, însă demonstrează că balanța calorică a organismului este inferioară nevoilor sale, deci cura de slăbire e eficientă. **Fenomenul pozitiv: halena acidotică – respirația miroase a amoniac.**
- **TOPIREA GRĂSIMILOR** de rezervă are loc abia în final, după primele 3 kilograme pierdute, adică după cel puțin 2 săptămâni de dietă.

Formula simplă pentru slăbit: aport minim de 20 cal/kg corp, până când ajungeți la greutatea dorită, considerând suficientă o pierdere medie în greutate de 1 kg la 10 zile.

4pasul

Principiile dietei

Un regim de slăbit trebuie să conțină toate cele 3 grupe de nutrienți: glucide, lipide și proteine în proporții adecvate, să asigure necesarul de vitamine, minerale și apă și să aibă o valoare calorică inferioară necesarului zilnic al organismului. Prin urmare dieta va fi:

- **hiper-proteică** pentru că proteinele calmează bine și pe timp îndelungat foamea, nu cresc glicemia, deci au efect slab de producție de insulină; chiar și în cantități mari surplusul se transformă greu în grăsime (1 g proteine = 4 calorii).
- **hipo-glucidică** pentru că glucidele au aport caloric important (1 g glucide = 4 calorii), cresc glicemia, determină eliberarea de insulină și favorizează *liposinteza*. Sunt esențiale pentru metabolismul grăsimilor (lipidele ard în focul glucidelor) și sunt singurul suport energetic al creierului, deci nu trebuie să lipsească din alimentație.
- **hipo-lipidică** pentru că lipidele au aport caloric important (1 g lipide = 9 calorii), excesul se depune ușor în depozite, mai ales în prezența glucidelor, sunt esențiale pentru absorbția vitaminelor liposolubile și pentru sinteza de enzime și hormoni.
- **bogată în fibre** pentru că legumele au aport caloric redus, calmează foamea, previn constipația, sunt bogate în săruri minerale și vitamine.
- **fără alcool**, pentru că are aport caloric important (1 g alcool = 7 calorii), virează metabolismul spre sinteza de grăsime de depozit și produce deshidratare (pierderea apei).

Din punct de vedere practic dieta nu trebuie să conțină o listă de alimente interzise, ci o listă bogată de alimente permise și în ce cantități. Din punct de vedere psihologic trebuie evitată cântărirea alimentelor și numărarea caloriilor, cel mai simplu fiind ca alimentele să se împartă în 3 categorii:

- 1 – ce pot fi consumate la liber: carne slabă, pește, legume proaspete, lapte și iaurt degresat, brânzeturi slabe.
- 2 – permise în cantitate limitată dar obligatorii: amidon și făinoase (pâine, orez, paste, porumb), legume cu amidon (cartofi, mazăre, fasole), mezeluri slabe, ouă, brânzeturi fermentate, unt și ulei vegetal, fructe.
- 3 – interzise: grăsimi, tocături, patiserie, dulciuri, alcool.

Formula ideală ca număr de porții zilnice:

4	G
3	P
2	L
1	apă

4 porții glucide = 1 porție amidon (cartof, orez, pâine, paste)
2 porții fibre (legume crude sau fierte)
1 porție fructe

3 porții proteine = 1 porție cu calciu (lapte și derivate)
2 porții fără calciu (carne, pește, ouă)

2 porții lipide = 1 porție grăsime animală (unt, smântână, mezeluri)
1 porție grăsime vegetală (uleiuri)

1 litru de apă.

Micul dejun

trebuie să fie bogat în proteine și carbohidrați complecși, ca să țină de foame.



bol cu iaurt + nuci+stafide+cereale (musli) fără zahăr

Masa de prânz

trebuie să conțină proteine slabe, legume proaspete sau fierte și un produs cu amidon, care să asigure energia necesară până la masa de seară.



- ¼ proteine slabe
- ¼ amidon
- ½ legume

Cina

trebuie să conțină doar proteine și legume fără amidon pentru ca organismul să poată consuma toată energia până la culcare (după ora 18:00 nu mai avem nevoie de glucide).



- ½ proteină slabă
- ½ legume fără amidon

farfuria ideală

**1/4
carne**

**1/2 legume la
grătar (fierte)**



**1/4
cartof**

5 pasul

Premiați-vă

Premiul zilnic:



Respectarea unei diete nu este nici simplă, nici plăcută, iar prelungirea ei pe o perioadă de câteva luni poate deveni de-a dreptul chinuitoare. Nu o luați ca pe un supliciu, nu trebuie să fie o experiență negativă în care să acumulați doar frustrări și renunțări, dacă sunteți genul de persoană dependentă de ceva bun atunci, fie, aveți voie să vă oferiți zilnic un moment UNIC de plăcere alimentară.

Condiția este ca în restul zilei să respectați dieta și să nu trișați, iar „premiul” să îl luați în jur de ora 16:30-17:00, în afara meselor, „ca să puteți să îl savurați în liniște”.

În cursul după-amiezii are loc în organism o descărcare fiziologică de insulină care scade glicemia și ne dă poftă de mâncare, de dulce în special. În plus, pentru cei care iau masa de seară spre ora 19:00-20:00, intervalul de la masa de prânz depășește 5 ore și s-ar putea să vi se facă foame pe la ora 17:00.

Este momentul perfect pentru o GUSTARE, din ce va fi ea compusă rămâne la alegerea voastră: puțină ciocolată, o cupă de înghețată, un baton de cereale, o cremă de vanilie mică, iaurt cu fructe, 1 fruct sau, pentru cei care preferă gustul sărat, un pumn de alune sau semințe, un covrig, un pachet mic de sticks-uri, pop-corn sau chipsuri (30 g).

Premiul zilnic vă poate crea satisfacția de a mânca în continuare, fără să puneți în pericol dieta, puțin din lucrurile care vă plac. Nimic nu vă este interzis, cu condiția ca această „tratație” să fie de dimensiuni reduse și consumată înainte de ora 18:00, pentru a avea timp apoi să scăpăm de excesul de calorii până la culcare.

Premiul săptămânal:



După 6 zile de muncă grea până și Dumnezeu s-a odihnit în a 7-a zi. Și voi meritați o recompensă după 1 săptămână în care nu ați călcat strâmb și ce recompensă mai bună poate fi decât mâncarea.

Premiul săptămânal va fi o masă la care să puteți mânca fără să vă gândiți la ce se află în farfurie, bineînțeles, cu condiția să nu fie muntele Everest. Poate fi o masă la restaurant sau un grătar cu prietenii, ideal la prânz sau în cursul după-amiezii, la care aveți voie 2 feluri, preferabil, dar nu obligatoriu, aperitiv și felul principal.

Vă va încetini puțin procesul de slăbire, dar ce contează, din seara respectivă vă întoarceți la obiceiurile voastre corecte. Și pentru că de diete nu veți scăpa prea ușor măcar bucurați-vă de fiecare weekend – înseamnă că a mai trecut 1 săptămână.

Pot exista și premii care nu constau în mâncare, mai ales pentru persoanele care au nevoie să-și aducă aminte că eforturile au un singur scop: frumusețea și sănătatea. Vă puteți oferi câteva ore de relaxare la masaj și saună, mergeți într-o vizită sau la un film/teatru, plimbați-vă prin parc sau citiți o carte tolăniți într-un șezlong. Acordați-vă puțin timp pentru a vă bucura de controlul pe care ați început să-l recăpătați asupra propriei vieți.

Premiul lunar:



Dacă a trecut o lună înseamnă că s-au mai dus și din kilograme, ori asta merită sărbătorit. Numai că acum trebuie să o faceți lată, dar nu cu mâncare. Plecați 2 zile într-un loc frumos cu cine vă face plăcere, mergeți la cumpărături, schimbați ceva din decorarea casei voastre, mergeți la o petrecere care să necesite pregătiri deosebite (coafor, machiaj), orice, numai să ieșiți din monotonia cotidiană, ceva care să reprezinte o bucurie și o sărbătoare.

O meritați!

6 pasul

Evaluarea și monitorizarea rezultatelor

După primele 3 kilograme pierdute se numește că am început cu adevărat să slăbim și tot slăbit se numește și dacă „se duc” doar 0,5 kilograme pe săptămână.

Viteza scăderii în greutate este diferită de la o persoană la alta și chiar de la o lună la alta în cazul aceleași persoane.

Slăbitul poate fi:

- rapid – prin deshidratare și dietă proteică
- lent – la cei care au mai urmat cure de slăbire
- în paliere – 8-10 zile în care se stagnează
- în trepte – 3-4 zile de stagnare

Indiferent de aceste „piedici” dieta trebuie continuată.

Măsurarea greutății se face 1 dată pe săptămână, dimineața, iar rezultatele se trec în graficul de la pagina 139. Nu faceți greșeala să vă cântăriți în fiecare zi. Dacă greutatea a scăzut spectaculos

veți avea impresia că e ușor și vă veți relaxa sau, dimpotrivă, dacă cântarul arată mai mult veți fi dezamăgiți și în pericol de a lăsa totul baltă.

Cel mai important este ca linia scăderii în greutate să aibă profil ușor descendent sau chiar orizontal; este esențial să nu existe zone în care greutatea să crească nici măcar cu 0,5 kg.

Dacă trec 2 săptămâni de stagnare în care, deși respectați dieta, acul cântarului nu se mișcă, înseamnă că metabolismul s-a obișnuit cu respectiva restricție calorică și trebuie să trecem într-o etapă superioară (restricție suplimentară de 250 de calorii).

În cazuri excepționale cu oprire din slăbit pe perioadă mai mare de 1 lună se poate încerca o metodă extremă:

- dieta actuală cu 1200-1700 cal/zi timp de o săptămână.
- very-low-calorie-diet (dietă hipocalorică extremă) cu 500-700 cal pe zi pentru 1 săptămână, fără grăsime, amidon și zahăr

Exemplu de very-low-calorie-diet:

- **mic dejun** – 1-2 căni de ceai sau cafea, 2 felii de carne slabă, 1 iaurt mic (maxim 1 % grăsime)
- **prânz** – brânză de vaci slabă sau cottage chese (un borcănel de 250 g), legume proaspete (2-3 bucăți)
- **ora 17:00** – 1 măr
- **cina** – 2 felii de carne slabă sau pește (la grătar sau afumat) și legume fără amidon, proaspete sau fierte.

Nu vă grăbiți să recurgeți la aceste tip de dietă. Dacă organismul se obișnuiește și cu acest aport infim de calorii, singura cale prin care îl mai puteți determina să-și intensifice arderile este mișcarea. Deci vă condamnați la sport pe viață!

7 pasul

Stabilizare și menținere

Dacă ai ajuns la greutatea dorită nu înseamnă că efortul s-a terminat: urmează încă 2-3 luni în care rezultatele trebuie menținute cu atenție pentru a preveni reîngrășarea. Imaginea corporală are nevoie de timp pentru a fi schimbată, deci noua formă va fi luată ca referință și memorată abia după 3 luni de greutate constantă.

Dieta hipo-calorică pe care ai folosit-o în perioada de slăbire va fi treptat îmbogățită, până când se ajunge la valoarea normală de 1800-2000 de calorii aport zilnic.

Exemplu de regim de stabilizare:

Săptămâna 1: dieta inițială + 1 fruct/zi

Săptămâna 2: dieta săptămâna 1 + 1 lingură ulei/zi

Săptămâna 3: dieta săptămâna 2 + 1 porție cartofi/săptămână

Săptămâna 4: dieta săptămâna 3 + 1 porție paste/săptămână

Săptămâna 5: dieta săptămâna 4 + 1 porție orez/ săptămână

Săptămâna 6: dieta săptămâna 5 + 1 pahar vin/zi (neobligatoriu)

Săptămâna 7: dieta săptămâna 6 + 1 porție brânză/zi

Săptămâna 8: dieta săptămâna 7 + completare pâine până la 100 g/zi + 1 linguriță zahăr/zi

Se urmărește greutatea prin cântărire și dacă apare o creștere de 0,5 kg se trece la regimul din săptămâna precedentă și se reia succesiunea după 2 săptămâni.

O dietă echilibrată este regimul de întreținere pe viață, trebuie să continuați să aplicați principiile sănătoase de alimentație zi de zi dacă vreți ca kilogramele în plus să nu se mai întoarcă niciodată. Evitarea grăsimilor, prăjelilor, zahărului, mâncatul cu măsură, prezența celor 3 mese principale fără alte „ciuguleli” suplimentare sunt reguli de bun simț care trebuie să constituie în final un mod de viață.

Cea mai bună metodă pentru menținerea siluetei este sportul, activitatea fizică ne modelează armonios corpul, ne ajută să fim în tonus, iar cele câteva zeci de calorii consumate zilnic prin mișcare ne permit să ne relaxăm în privința rigorii aportului alimentar.

DACĂ AȚI AJUNS PÂNĂ ÎN ACEST PUNCT, FELICITĂRI, ÎNSEAMNĂ CĂ AȚI REUȘIT. CONTINUAȚI TOT AȘA, REZULTATELE SUNT CEA MAI BUNĂ DOVADĂ CĂ EFORTUL VOSTRU NU A FOST ÎN ZADAR.

foto înainte



foto după



Sugestii de meniu

**MIC DEJUN
PRÂNZ
CINĂ
GUSTARE**

1

1 iaurt mic (150 g) + 1 banană
tăiată felii

3

1 baton de cereale + 1 cană de
lapte semidegresat (250 ml)



2

2 ouă sau omletă (fără
ulei) + 1 felie pâine
prăjită + 1 roșie + 1
castravete



4

2 pumni de cereale (de
orice fel) + 1 iaurt mic
sau $\frac{3}{4}$ cană de lapte
(200 ml)

5

2 felii de șuncă slabă + 1 felie
de pâine de secară + 1 roșie +
1 ardei gras

6

3 crackers unși cu $\frac{1}{2}$ cutie
ricotta + 1 ardei gras + 1
castravete

7

2 ouă fierte + 1 felie de pâine
prăjită + 6 măslina + 1 roșie

8

1 chiflă unsă cu ketchup sau unt
+ 2 felii de piept de pui afumat
+ 3-4 castraveci murați

9

1 felie toast + 1 felie de
telemea + 1 roșie + 1
castravete

10

platou de fructe: 1 banană +
2 kiwi + 2 felii de ananas + 10
căpșuni



11

4 pesmeți + $\frac{1}{2}$ cutie cu pastă de
brânză + 1 ardei gras + 1 castravete

MIC DEJUN



12

1 pumn muesli
+ 1 iaurt mic

14

1 chiflă + 1 pachetel de unt +
2-3 lingurițe de gem fără zahăr



15

1 pahar de milk shake
din 250 ml lapte
semidegresat + 2
caise + 1 piersică + ½
banană + 10 căpșuni

19

½ pachet de brânză slabă de
vaci + 1 lingură de smântână
12 % + 1 legătură de mărar
tocat + 4 pesmeți

16

1 iaurt mic + 6 migdale + 4 nuci +
4-5 fructe uscate (caise sau prune)
tăiate cubulețe



13

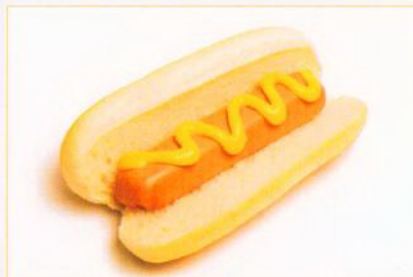
1 felie de pâine de
secară + 2 felii de
somon afumat + 1 ou
fiert moale + 2-3 frunze
de salată verde

17

4 pesmeți + ½ cutie paté
(inclusiv vegetal) + 3-4
castraveți murați + 6-8 măsline

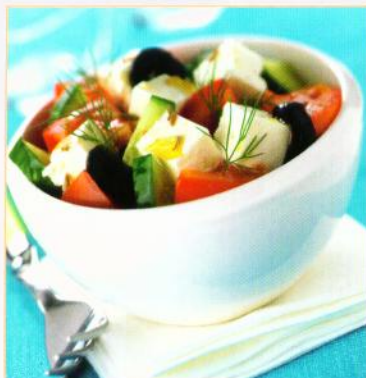
18

1 cutie cottage cheese + 1 felie
pâine de secară + 1 ardei gras
+ 1 castravete



20

1 chiflă + muștar
+ 1 cremwurst
(hot dog)



1

1 salată grecească (mare) cu roșii, castraveți, ardei gras, ceapă, măslina, 1 felie de brânză feta + 1 ou fiert + 2 triunghiuri focaccia sau 1 felie de pâine cu usturoi

2

1 omletă din două ouă cu jambon, ciuperci, 1 lingură de cașcaval ras + 1 salată verde + 1 felie de pâine

3

1 șaorma mică de pui (fără cartofi prăjiți și maioneză) cu usturoi + 1 salată mare



o bucată de carne la grătar sau la cuptor (vită, porc sau pui)

+ 1 garnitură: cartof copt sau piuré sau mazăre sau fasole boabe sau orez sau pâine sau mămăligă

+ 1 salată sau legume fierte (broccoli, varză, conopidă, fasole verde, dovlecel) sau la grătar (ciuperci, dovlecel, vinete, ardei gras)



PRÂNZ



4 1 porție paste cu sos roșu (arrabiate, bolognese) + 1 lingură de parmezan ras – se pot folosi și sosurile gata preparate din comerț, inclusiv pesto

8 2 felii de pâine unse cu cremă de brânză + 4 felii de somon afumat + 1 salată mare verde + morcov ras + mărar



9 orice pachet cu sandwichuri gata preparate cu conținut caloric sub 350 de calorii + 1 ardei gras + 1 castravete



12 1 porție carpaccio de vită (felii de carne crudă cu fulgi de parmezan, rucola, ulei de măsline și oțet balsamic) + 2 triunghiuri focaccia



5 o ciorbă/supă mare de orice fel cu carne slabă (fără smântână) și multe legume (inclusiv cartof) cu ardei iute



6 6-8 bucăți de sushi + un bol de supă



7 2-3 felii de roast beef + 1 felie pâine de secară + 1 salată mare de varză albă

10 2 felii de pâine unse cu muștar sau pastă de hrean + 2 felii de friptură rece + 1 salată mare asortată sau murături



11 1 salată Caprese: 1 mozzarella în zer (125 g) + 2 roșii feliate + 1 linguriță de pesto + 2 triunghiuri focaccia sau 1 felie de pâine de secară

13 1 cană de supă instant + 1
pulpă de pui la rotisor (sau
½ piept) + murături

14 1 bucată (baghetă) + 3
felii de somon afumat +
1 linguriță de sos olandez
sau sos de muștar + 1
salată de spanac

16 5 – 6 ficăței de pui la grătar
3 linguri de piure de cartofi
+ 1 salată mare de varză
albă

18 1 rondea de somon la grătar + 1 cartof copt +
1 salată mare de andive cu sos de muștar

22 1 felie de ciolan afumat (fără urme de
grăsime) + 6 linguri de varză călită (doar cu
sare și sos de roșii) + 2 linguri de mămăligă +
ardei iute

20 carne slabă de porc sau
pui cu sos roșu + 3 linguri
orez fiert (tip Uncle Ben's)
+ o salată



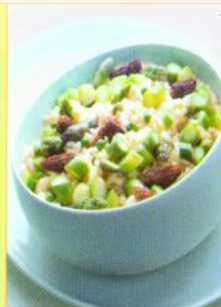
15 salată Nicoise mare cu: fasole
verde, 1 ou fiert, 1 conservă de
ton, 6 măline, 1 cartof fiert și
tăiat cubulețe



17 1 biftec tartar (carne crudă
tocată de vită + diferite
condimente) + 2 felii toast.

19

1 porție de
risotto cu orice
fel de ingrediente
+ 1 salată verde



21

1 porție de tocăniță de legume cu
carne slabă de orice fel sau ghiveci
(într-o farfurie de ciorbă) + murături
sau salată

PRÂNZ

23 3 linguri de mămăligă + ½ pachet brânză de vaci + 2 linguri de smântână

24 1 porție de pește alb la cuptor sau la grătar + 3 linguri de orez integral sau basmatic fiert + legume fierte sau la grătar

25 1 porție de saramură de crap + 2 linguri de mămăligă + ardei iute



26
2 triunghiuri de pizza (cu blat subțire) + o salată mare asortată

28 2 frigărui de pui + 1 lipie mică + castraveți murați + 1 pahar iaurt de băut (tip Spring Time)



27
1 salată mare tip Mc Donald's sau KFC + ½ plic sos de salată + 1 chiflă mică sau 1 covrig



29
1 cartof copt cu orice fel de topping

sosuri pentru salate

sos de muștar: 1 linguriță de muștar + 2 linguri de oțet balsamic + 1 lingură de ulei + 2 linguri de apă caldă

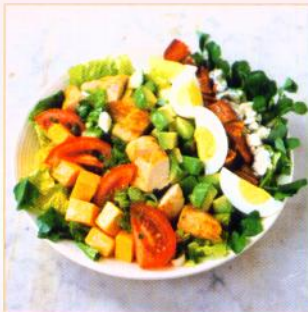
sos vinegreța: 1 lingură ulei + 1 lingură oțet + sare, piper

sos de iaurt: 1 lingură de ulei + 1 lingură de iaurt + mărar tocat, sare, piper, apă, condimente (usturoi, castraveți murați etc.)

sos de gorgonzola: 1 „nucă” de brânză cu mucegai + 1 ceașcă lapte topite la bain-marine

1

1 salată mare din toate tipurile de frunze + morcov și țelină rase + ardei gras, castravete, roșie + 2 linguri de porumb + 1 ou fiert + 1 conservă de ton + 7-8 măsline verzi



2

1 salată mare asortată + ½ piept de pui afumat (sau 3-4 felii de somon afumat) + 1 lingură de parmezan ras + 6 măsline negre



4

1 pulpă de pui sau ½ piept de pui + legume gratinate la cuptor (conopidă, broccoli, dovlecel, vinete sau ciuperci tăiate felii și sos făcut din 2 linguri de parmezan ras, 2 linguri de smântână 12 % grăsime, 1 ceașcă de lapte cald, ierburi aromatice)

3

1 bucată de pește la cuptor (preparat în staniol, cu ierburi aromatice și puțin unt sau ulei) + legume la grătar sau fierte

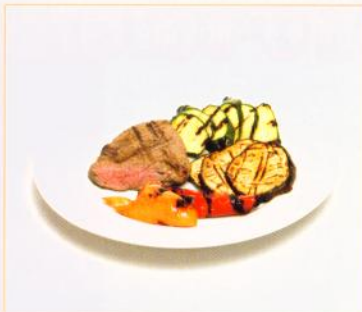
5

1 bucată de mușchi de porc sau ½ mușchiuleț la grătar + 4-5 linguri de varză călită (în sos de roșii) + ardei iute



6

1 bucată de somon la grătar + sparanghel sau broccoli fiert + 1 linguriță de sos olandez



7

1 bucată de carne de vită la grătar + legume la grătar (ciuperci, dovlecei, vânată) sau fierte (conopidă, broccoli, fasole verde) + 1 cub de unt

8

1 salată bulgărească: salată verde, roșie, castravete, ardei gras, 6 măsline negre, 2 felii de șuncă slabă, 2 linguri de cașcaval ras, 1 ou fiert

9

1 pulpă de pui sau ½ piept de pui la rotisor + 1 salată mare de varză albă

10

1 porție de ciorbă de legume cu carne slabă (fără cartofi, fasole boabe, paste făinoase sau orez) + ardei iute

CINĂ



11

1 salată mare asortată (roșii, castraveți, ardei gras, salată verde) + 1 felie de telemea + 1 linguriță de pesto

12

1 farfurie de ghiveci de legume cu carne slabă (dovlecei, fasole verde, conopidă, ardei gras, ceapă, vinete, pe bază de sos de roșii, cu multe condimente și ierburi aromate)

13

1 bucată mare de pește alb la cuptor cu roșii, busuioc, măslina, ciuperci sau alte legume (conopidă, dovlecel, vinete)

14

1 salată verde asortată + 1 porție de brânză de capră (băgată la cuptor pe un pesmet)

15

1 porție (2 bucăți) de ardei gras, vânată, dovlecel sau roșie umplute cu carne tocată slabă de orice fel amestecate cu multe condimente și ierburi aromate, presărate cu parmezan ras, băgate la cuptor și servite cu puțin iaurt sau smântână 12% și ardei iute

16

1 porție (farfurie de ciorbă) de mâncare de legume cu carne și sos de roșii (spanac cu pui, fasole verde sau conopidă cu pui sau porc)

17

1 brânzică de casă mare (300 g) + legume proaspete (ardei gras, castravete, gulie, morcov, frunze de țelină)



18

1 porție (cât 1 farfurie de ciorbă) soufflé de conopidă (conopidă la cuptor cu sos făcut din 1 cub de unt, 1 linguriță făină, 1 ceașcă de lapte, 2 linguri de cașcaval ras sau parmezan)

19

1 carpaccio de pește crud sau marinat cu legume proaspete



20

1 conservă de sardine în sos tomat pusă peste 1 farfurie cu legume fierte (fasole verde, conopidă, brocolli)



1

1 pumn mic de alune, nuci, migdale, fistic sau alte fructe oleaginoase fără coajă

3

1 cub de şwaiţer sau brânză franţuzească (25 g) + 10 boabe de strugure



2

1 pumn mare de seminţe de floarea soarelui sau dovleac cu coajă

4

1 cub de telemea + 1 felie de pepene roşu

5

2 morcovi cruzi tăiaţi bastonaşe sau 2 crenguţe de ţelină + 2 linguri de tzatziki (iaurt cu usturoi şi castraveti)

6

10 măsline negre sau 15 măsline verzi

7

6 roşii „cireaşă” + 2 crackers unse cu pastă de brânză



8

1 iaurt mic cu fructe (150 g)

9

1 ou fiert uns cu muştar + 1 ardei gras

10

1 iaurt de băut + 2 crackers sau cereale expandate

13

1 fruct mare proaspăt (măr, pară, gutuie, banană, grapefruit, portocală, piersică, mandarină) sau 2 kiwi sau 3 prune (caise)



12

5 fructe uscate (caise sau prune)



11

1 şarlotă mică (125 g) de vanilie sau ciocolată



14

2 pumni (1 bol) de căpşuni sau alte fructe de pădure

15

1 pumn mic de stafide sau 20 de boabe de strugure (1/2 ciorchine)

16

2 degete de ciocolată neagră (4 tablete)

GUSTARE



18

1 baton de cereale sau musli
de orice fel (chiar și cu
ciocolată)



19

1 porție napolitane
ambalată individual



20

2 pumni de pop-corn



21

1 pumn covrigei, sticks-uri
sau chips-uri

22

1 pungă „chips” de fructe (banane,
mere sau mango în felii subțiri
deshidratate)

23

1 înghețată în cornet (waffe) sau 2
cupe de înghețată de orice fel, fără
sosuri sau frișcă

24

1 clătită cu gem sau înghețată

24

1 ciocolată caldă

26

3 tablete „After Eight” (mentă
cu ciocolată) sau 2 bomboane de
ciocolata

27

4 lingurițe de plăcintă sau tartă cu
fructe



28

1 cutie desert DIAT
(brânză de vaci cu fructe -
EXQUISA)



29

2 lingurițe de orice fel de
prăjitură de cofetărie sau tort



30

1 covrig



31

3 biscuiți cu cremă

Noțiuni de bază

1. Balanța energetică
2. Proteinele
3. Glucidele
4. Lipidele
5. Vitaminele
6. Mineralele
7. Fitonutrienții

Organismul nostru transformă mâncarea în energie, pe care apoi o consumă cum și când are nevoie. Cuvântul „energie” este secretul, pentru că alimentele conțin energia sub formă de calorii, iar metabolismul o transformă în energie necesară funcționării corpului și care se exprimă tot în calorii.

Pentru ca mecanismul să funcționeze optim este nevoie de un echilibru între aportul și consumul de calorii, deci balanța energetică trebuie să nu încline în nici una din părți.

Singurul aport caloric posibil constă în alimentele consumate pe parcursul unei zile. Modul în care sunt ele cheltuite este variabil.

- **metabolismul bazal** = cantitatea de energie necesară funcțiilor vitale ale corpului (respirația, circulația) reprezintă 60-70% din cheltuielile totale și se măsoară în timpul somnului sau înainte de a ne scula din pat. Are valoare medie de 1900 cal/zi la bărbați și 1100 cal/zi la femei.
- **termogeneza adaptivă** = energia consumată pentru a menține temperatura corpului indiferent de mediul înconjurător. Aceasta reprezintă 6-10% din cheltuielile totale, însă poate scădea dramatic la persoanele care țin dietă severă sau poate crește dacă trăim în frig (la Polul Nord am avea nevoie de 5000-8000 cal/zi pentru a rezista temperaturii scăzute).
- **activitatea fizică** necesită o creștere a cheltuielilor

Proteinele

Proteinele sunt formate din lanțuri de amino-acizi și stau la baza alcătuirii tuturor celulelor și țesuturilor din corpul nostru. Există 22 amino-acizi care intră în structura proteinelor, 8 dintre ei fiind numiți amino-acizi esențiali (de exemplu *arginina*, *tirozina*, *triptofanul*), deoarece nu pot fi sintetizați de organism, ci trebuie aduși prin alimentație.

Proteinele pot fi de **origine animală** (carne, pește, lapte, ouă) sau de **origine vegetală** (soia, mazăre, fasole boabe).

Proteinele de origine animală conțin toți amino-acizii în proporții similare celor din organismul uman, de aceea sunt ușor de utilizat și sunt considerate proteine de calitate I.

Proteinele vegetale au o calitate inferioară deoarece nu conțin toți amino-acizii esențiali, dietele vegetariene stricte prezentând riscul de carențe proteice.

În organism proteinele sunt desfăcute până la moleculele de amino-acizi, care apoi pot fi folosite la:

Balanța energetică

energetice ale organismului cu 20-50%, în funcție de gradul de dificultate al efortului depus, ceea ce poate însemna un consum suplimentar de 200-2000 cal/zi în plus față de metabolismul bazal.

- **ASD (acțiunea dinamică specifică a alimentelor)** = energia cheltuită pentru absorbția, digestia și depozitarea principiilor alimentare și reprezintă 6-10% din kaloriile alimentului. Cel mai mult se consumă pe digestia proteinelor (20%), lipidele necesită 14%, iar glucidele doar 6% cheltuială calorică. În concluzie, mesele mici și dese ajută la slăbit datorită energiei consumate pentru metabolizarea lor și sunt mai eficiente în dietă față de o masă unică.

Toate aceste cheltuieli zilnice se ridică la valoarea aproximativă de 2200-2500 calorii la bărbați și 1700-2000 calorii la femei, energie necesară pentru o zi întreagă și furnizată de cele 3 mese principale +/- 1 sau 2 gustări.

Organismul nostru nu funcționează pe datorie, el procesează și utilizează kaloriile primite, singura noastră grijă este **să nu îi dăm mai mult decât are nevoie, pentru că surplusul se transformă în grăsime.**

GRĂSIMEA ESTE ENERGIE NECONSUMATĂ.

Țineți în echilibru balanța dintre aportul și consumul de energie și nu veți avea niciodată probleme de siluetă.

1g proteine = 4 kcal

- sinteze de noi proteine pentru celule și țesuturi (embrionul și fătul la femeile gravide, sângele pierdut în hemoragii, înlocuirea celulelor moarte – piele, păr, unghii)
- sinteza de enzime și hormoni;
- producerea de anticorpi care dau imunitate organismului;
- furnizarea de energie, dacă nu există alt aport caloric adecvat. În cure de slăbire foarte restrictive, fără grăsimi și glucide, proteinele sunt sacrificate și transformate în energie.
- excesul de proteine se transformă în glucoză și apoi în grăsime de depozit, deci **și regimul hiperproteic poate duce la obezitate.**

Necesarul de proteine pentru un adult trebuie să fie de 1 g/kg corp/zi, adică minim 50 g/zi, însă acest lucru nu trebuie să ne preocupe, pentru că dieta obișnuită aduce de obicei dublul necesarului proteic.

1g glucide = 4 kcal

Hidrații de carbon constituie principala sursă de energie a organismului și se împart în carbohidrați:

- simpli: glucoza = zahăr din plante
fructoza = zahăr din fructe
galactoză = zahăr din lapte
- complecși: amidon = lanțuri de glucoză insolubilă în apă
fibre — nu pot fi digerate de enzimele digestive, deci nu conțin energie

Cu excepția zahărului din lapte toate celelalte glucide provin din surse vegetale și iau naștere prin procesul de fotosinteză, sub acțiunea soarelui.

Carbohidrații simpli formează cristale solubile în apă și sunt prezenți în fructe, miere și trestie de zahăr. Ei se absorb rapid, direct în sânge, fără a fi nevoie să fie digerați.

Hidrații complecși (polizaharide) sunt insolubili în apă și trebuie să fie degradați în monozaharide pentru a putea fi metabolizați. Se găsesc ca și amidon în orez, făinoase, porumb, pâine, banane, mazăre, fasole boabe, cartofi.

Există și carbohidrați complecși care nu pot fi digerați de organism. Ei vor trece ca atare prin intestin fără a avea aport caloric. Acestea sunt **fibrele** din cereale, orez, legume, fructe cu rol important în reglarea tranzitului intestinal și în prevenirea constipației.

Carbohidrații furnizează energia necesară funcționării celulelor, sistemului nervos și mușchilor, fiind combustibilul vital al organismului pentru că energia obținută din proteine e prea „scumpă”, iar cea obținută din grăsimi nu poate fi folosită de creier.

Glucidele simple trec direct din sânge, în timp ce hidrații complecși trebuie să fie desfăcuți în intestin de glucoză, care apoi este absorbită.

Glicemia reprezintă nivelul zahărului în sânge și este reglată de 2 hormoni: *insulina* și *glucagonul*.

Insulina crește absorbția glucozei din sânge și scade glicemia, fiind principalul hormon hipoglicemiant al organismului, dar care are ca efect secundar blocarea lipolizei

1g lipide = 9 kcal

Lipidele sunt principala și cea mai eficientă formă de depozitare a energiei, pentru că oferă un **conținut caloric maxim concentrat într-un volum minim**. Lipidele pot fi solide (grăsimi) sau lichide (uleiuri) și sunt alcătuite din molecule de acizi grași și glicerol. În funcție de numărul de atomi de hidrogen

Glucidele

(arderii grăsimii de depozit) de aceea este un **hormon antilipolitic** care trebuie menținut la nivel foarte scăzut dacă vrem să slăbim.

Rolurile glucozei în organism sunt multiple:

- furnizarea de energie – nu există un substituent pentru glucoză ca sursă de energie, în lipsa ei se ard proteine sau lipide, dar aceste substraturi energetice duc la acidoză (creșterea nivelului amoniacului). În plus, creierul funcționează exclusiv cu glucide și dacă acestea nu sunt aduse prin alimentație proteinele de structură ale organismului vor fi transportate în glucoză. Nu există depozite de proteine în corp deci se vor „topi” mușchii pentru producția de energie.

- alcătuirea depozitelor de glicogen – glucoza în exces se transformă în glicogen, un polizaharid care se stochează apoi în ficat (100 g) și în mușchi (300 g). Acest glicogen poate fi folosit ulterior ca sursă de energie fie dacă nu există aport alimentar, fie în caz de efort fizic. Glicogenul din mușchi și ficat este legat de molecule de apă, la 400 g glicogen corespund 1600 g de apă, deci 2 kg din greutatea noastră este dată de acest depozit de glucoză. Puteți slăbi sau vă puteți îngrășa de la o zi la alta doar în funcție de gradul de umplere cu glicogen al corpului.

- menținerea glicemiei.

- transformarea în grăsime de depozit: dacă există glucoză în exces, după umplerea depozitelor de glicogen (care sunt limitate ca spațiu), surplusul este transformat de ficat în lipide ce sunt transportate în celulele adipoase (cu capacitate nelimitată de depozitare).

Necesarul de glucide pentru un adult este de minim 100 g/zi, din care 20-30 g trebuie să fie fibre (de obicei consumul de fibre nu depășește 10 g/zi).

Este recomandată eliminarea glucidelor rapide (zahărul rafinat) în favoarea carbohidraților complecși (amidonul din făinoase, orez, legume boabe) care se absorb lent, nu duc la creșteri bruște de glicemie și nu determină eliberare de insulină.

Lipidele

conținut acizii grași pot fi:

- **saturați** – cu conținut maxim de atomi de hidrogen – unt, brânzeturi, smântână, ulei, nucă de cocos, slănină (formă solidă);
- **mononesaturați** – uleiul de măsline, avocado (formă

lichidă la temperatura camerei și vâscoasă la frigider);

- **polinesaturați** – uleiul de floarea soarelui și uleiul de pește (formă lichidă la orice temperatură);
- **acizi grași esențiali**, care nu pot fi sintetizați în organism și trebuie aduși prin alimentație: omega 6 (*acid linoleic*) și omega 3 (*acid linoleic*) prezenți în legume și uleiul de pește.

Digestia grăsimilor se face după emulsionarea lor cu bilă (lipidele sunt insolubile în apă), iar prin acțiunea enzimelor digestive și pancreatice sunt digerate în glicerol și acizi grași.

În organism acizii grași nu plutesc liberi, ci se organizează sub forma unor particule mai mari numite:

- **trigliceride** (95%) = 3 molecule de acizi grași + 1 moleculă de glicerol – provin din alimentație;
- **fosfolipide** – lecitina, component cheie al membranei celulare pentru că sunt lipo și hidro compatibile și facilitează circulația fluidelor – se produc în organism;
- **steroli**-colesterolul care poate proveni și din alimentație (în special din grăsimile saturate), dar cea mai mare parte este produs în ficat (origine endogenă).

Rolul lipidelor în organism:

- depozit de energie – orice cantitate de glucide, proteine sau grăsimi care a depășit necesarul de moment al organismului e transformată în lipide și depozitată în celulele adipoase;

- protecție pentru organe (inimă, rinichi) împotriva traumatismelor;
- menținerea temperaturii corpului – grăsimea subcutanată;
- absorbția vitaminelor liposolubile (A, D, E, K) proces care nu poate avea loc fără grăsimi;
- colesterolul intră în compoziția bilei, hormonilor și a celulei nervoase;
- din colesterol, sub acțiunea razelor ultraviolete se sintetizează vitamina D.

În sânge colesterolul este transportat cu ajutorul unor „cărăuși” numiți lipoproteine:

- LDL (**low density lipoprotein**) produsă în ficat cu rolul de a duce colesterolul de la ficat în țesuturi;
- HDL (**high density lipoprotein**) produsă în celula adipoasă care duce colesterolul din depozite la alte țesuturi pentru a fi redistribuit sau reciclat în alte organe.

Creșterea fracțiunii de HDL colesterol este un factor de prognostic **pozitiv** pentru riscul de boli cardiovasculare, în timp ce LDL colesterolul crescut este asociat cu infarctul miocardic și ateroscleroza.

Nu trebuie să fim preocupați de asigurarea necesarului zilnic de lipide, ci mai degrabă de diminuarea consumului de grăsimi, mai ales a celor de origine animală (saturate).

nu au valoare calorică

Vitaminele sunt substanțe organice prezente în cantități mici în alimente și esențiale pentru sănătatea noastră. Se cunosc 13 vitamine împărțite în 2 categorii:

- **liposolubile**: vitaminele A, D, E, K – au nevoie de grăsime pentru a putea fi absorbite, iar în caz de aport excesiv nu pot fi excretate, se stochează în organism și pot atinge nivele toxice

- **hidrosolubile**: vitamina C și grupul de vitamine B – se dizolvă în apă și indiferent de cantitatea consumată surplusul se elimină prin urină.

Vitamina A (retinolul)

se găsește în alimente de origine animală: ficat, lapte integral, unt, gălbenuș de ou. Intră în alcătuirea pigmentilor retinieni, în structura pielii și mucoaselor, are rol în creșterea oaselor, reproducere și imunitate. Această vitamină antioxidantă poate fi sintetizată și de organism plecând de la beta-carotenul alimentar, pigment portocaliu prezent în legumele și fructele

Vitaminele

de culoare galbenă, roșie, portocalie și verde (morcovi, dovleac, spanac, broccoli, caise, piersici, pepene galben).

Vitamina D (antirahitică)

se găsește în peștele gras (macrou, sardine), gălbenușul de ou, unt, lapte fortificat. Există în 2 forme (vit D2 și D3), reglează echilibrul calciului în organism asigurând formarea și buna funcționare a oaselor. Vit D poate fi sintetizată și în organism pornind de la colesterol sub acțiunea razelor ultraviolete ale soarelui. Dieta vegetariană și lipsa expunerii la soare pot provoca rahitism.

Vitamina E (antioxidantă)

se găsește în uleiurile vegetale, fructe oleaginoase (nuci, alune), avocado, germenii de grâu, cereale și pâine integrală. Este compusă din tocoferoli, care protejează membranele celulare, grăsimile nesaturate și substanțele liposolubile din organism de acțiunea oxigenului (oxidare). Are proprietăți antiinflamatorii și stimulează sistemul imunitar.

Vitamina K (coagulantă)

se găsește în varză, conopidă, spanac, etc. Participă direct la coagularea sângelui, are rol în producția de proteine din ficat și împreună cu vit D ajută la reglarea calcemiei. Această vitamină este produsă în mare parte în organism de către bacteriile intestinului gros (colon) de aceea aportul alimentar este neesențial.

Vitamina C (acid ascorbic)

se găsește în majoritatea legumelor și fructelor: citrice, căpșuni, kiwi, pepene, varză, broccoli, ardei gras, frunze de salată, spanac, roșii, cartofi. Rolul principal este de producere și întreținere a colagenului, care acționează ca un „ciment” între celule, deci ajută la vindecarea rănilor și a fracturilor osoase, întărește vasele capilarelor, ligamentelor, tendoanelor, pielea și dinții. Vit. C este necesară sistemului imunitar prevenind infecțiile gripa, răceala și chiar cancerul. Joacă un rol important în producția de hormoni, are acțiune antioxidantă și crește absorbția fierului din intestin. Organismul nostru nu poate face rezerve de vit. C, de aceea se impune un aport zilnic cât mai substanțial.

Grupul de vitamine B

participă la activitatea tuturor celulelor, la sinteza de ADN, proteine și coenzime esențiale în metabolismul energetic, asigură funcționarea sistemului nervos, precum și reînnoirea celulară a sângelui și tubului digestiv.

- **vit. B1** (tiamina) se găsește în: cereale complete, germeni de grâu, legume cu amidon, ouă, orez integral și are ca rol suplimentar creșterea apetitului.

- **vit. B2** se găsește în: făină integrală, pește, lapte, ficat, carne, ouă, drojdie. Este esențială pentru o vedere normală și o piele sănătoasă.

- **vit. B3** (niacina) conține acid nicotinic necesar eliberării de energie din celule. Se găsește în: ficat, rinichi, carne roșie, pește, drojdie, alune și, printre altele, previne depresia.

- **vit. B5** (acid pantotenic) se găsește în: cerealele integrale, legume cu amidon și produsele de origine animală.

Este indispensabilă în metabolismul (arderea) grăsimilor.

- **vit. B6** există în aproape toate alimentele, fie că e vorba de legume sau de produse animale. Joacă un rol esențial în producția de globule roșii și de anticorpi.

- **vit. B9** (acidul folic) se găsește în sfeclă roșie, legume verzi (varză, mazăre) și în cerealele integrale. Participă la producerea de globule roșii în sânge, iar în carența ei duce la anemie. Aportul adecvat de acid folic la femeile gravide scade riscul de malformații congenitale ale fătului.

- **vit. B12** (ciancobalamina) este produsă de bacterii, ciuperci sau alge și intră în alimentația umană prin intermediul produselor de origine animală: ficat, rinichi, carne, pește, produse lactate. Este necesară formării globulelor roșii din sânge și funcționării sistemului nervos.

- **Biotina** este produsă de bacteriile din intestin și se găsește în toate alimentele de origine vegetală sau animală.

Chiar dacă se găsesc în cantitate mică în organism, vitaminele sunt indispensabile bunei funcționări a acestuia, carențele oricăruia dintre ele determinând simptome, uneori grave:

- **vit. A:** tulburări de vedere nocturnă, piele uscată și descuamată, întârzieri de creștere la copii
- **vit. D:** rahitism, spasme musculare, osteo-malacie (oase slabe)
- **vit. E:** anemie, tulburări nervoase, scăderea vederii
- **vit. K:** coagulare sangvină deficitară
- **vit. C:** vindecare dificilă a rănilor, hematoame, gingii care sângerează
- **vit. B1:** slăbiciune musculară
- **vit. B2:** crăpături la colțurile gurii, limbă dureroasă
- **vit. B3:** slăbiciune, probleme cutanate
- **vit. B5:** oboseală, dureri de cap, crampe
- **vit. B6:** probleme cutanate, depresie
- **vit. B9:** anemie
- **vit B12:** anemie, oboseală
- **biotina:** pierderea apetitului, dureri musculare

nu au valoare calorică

Există 16 minerale considerate importante pentru organismul nostru, clasificate în 2 categorii:

- **minerale esențiale:** calciu, clor, magneziu, fosfor, potasiu, sodiu, prezente în cantități mai mari în organism.
- **oligo-elemente:** crom, cupru, fluor, iod, fier, mangan, molibden, seleniu, zinc și sulf prezente în cantități infime în organism.

Mineralele

Mineralele esențiale

Calciu – din cantitatea de aproximativ 1200 g de calciu prezentă în organismul unui adult, 99% este concentrat în oase și dinți, iar 1% se găsește în fluidele corpului, unde joacă un rol esențial în menținerea echilibrului hidric, controlul transmiterii impulsurilor nervoase și al contracției musculare.

Sursa principală de calciu este laptele și produsele lactate, dar putem găsi calciu și în peștele cu oase din conserve (sardine), broccoli, soia, fructele oleaginoase.

Clor - se găsește sub formă de cloruri în toate fluidele din interiorul și exteriorul celulelor și intră în compoziția acidului clorhidric din stomac. Sursele alimentare de clor sunt: sarea de bucătărie, pâinea și toate produsele sărate.

Magneziu - este indispensabil creșterii și bunei funcționări a oaselor și dinților, transmiterii nervoase și contracției musculare. Participă de asemenea la producția unor enzime necesare metabolismul proteinelor și carbohidraților. Magneziul împiedică oprirea inimii prin stop cardiac. Sursele principale sunt laptele, pâinea, cerealele și cartofii.

Fosfor - 80% din cantitatea de fosfor a organismului e concentrată în oase și dinți, iar restul participă la metabolismul carbohidraților; de asemenea, este esențial pentru creșterea și reproducerea celulară.

Găsim fosfor în produsele lactate, cereale și carne.

Potasiu - este un ion pozitiv ce menține volumul lichidelor intracelulare (din interiorul celulelor) și asigură bătăile inimii. Îl găsim în toate fructele și legumele proaspete, iar aportul adecvat de potasiu poate duce la scăderea tensiunii arteriale.

Sodiu - este un ion pozitiv ce menține volumul lichidelor extracelulare (din afara celulelor). Îl găsim în majoritatea alimentelor sub formă de sare de bucătărie (clorură de sodiu).

Aportul excesiv de sodiu poate provoca hipertensiune, însă o parte se elimină prin transpirație și urină.

Oligo-elemente

Crom - se asociază cu insulina, hormon responsabil de concentrația de glucoză din sânge, facilitând eliberarea de energie. Cele mai bune surse sunt cerealele integrale și legumele.

Cupru - este necesar producției de hemoglobină în sânge și collagen în oase. Întărește sistemul imunitar.

Cele mai bune surse sunt organele de animale (inimă,

rinichi, splină, ficat), cerealele integrale și germenii de grâu.

Fluor - este prezent sub formă de fluorură în apa de băut și se depozitează în oase și dinți conferindu-le rezistență. Majoritatea pastelor de dinți conțin fluor pentru a preveni apariția cariilor.

Fier - este un oligo-element indispensabil producției de hemoglobină în sânge, responsabilă de transportul oxigenului de la plămâni la toate celulele din organism.

Carența de fier din alimentație duce la anemie feriprivă cu deficit de energie la nivelul tuturor celulelor. Cel mai ușor este asimilat fierul din produsele animale (carne și pește), se absoarbe chiar mai bine decât din produsele farmacologice.

Iod - este un component al hormonilor tiroidieni responsabili de cheltuielile de energie din metabolismul bazal.

Carența de iod provoacă gușă, de aceea s-a luat măsura introducerii sării iodate în alimentație. Alte surse bogate în iod sunt fructele de mare și laptele.

Mangan - influențează utilizarea calciului și potasiului în organism și se găsește în cereale integrale, ceai, fructe și legume.

Molibden - este important pentru buna funcționare a sistemului reproducător și se recomandă un aport suplimentar pe parcursul sarcinii. Principala sursă alimentară sunt legumele.

Seleniu - joacă un rol important în metabolismul proteinelor și lipidelor, previne cancerul și bolile cardiovasculare. Carența în seleniu afectează fertilitatea masculină și cele mai bune surse sunt cerealele cultivate pe terenuri bogate în acest oligo-element.

Zinc - este necesar sănătății oaselor, activității enzimelor, producției de vit. A și insulină, creșterii, sistemului imunitar, fertilității masculine. Găsim cantități mari de zinc în stridii, fructe de mare, carne roșie și cereale integrale.

Sulf - nu are un rol propriu, dar intră în structura anumitor proteine, de aceea, dacă alimentația noastră conține proteine, nevoile de sulf vor fi acoperite.

Fitonutrienți

Până în prezent au fost identificați zeci de fitonutrienți, substanțe cu rol protector împotriva bolilor, prezenți în fructe, legume, cereale, dar și în ceai, cafea și vin.

Cei mai cunoscuți fitonutrienți sunt:

- **carotenoide**: reduc dezvoltarea celulelor canceroase și efectele negative ale colesterolului.

- **flavonoide**: previn depozitele de colesterol de pe pereții vaselor de sânge (ateroscleroza) și blochează dezvoltarea celulelor canceroase.

- **compuși fenolici**: combat efectele substanțelor poluante (fumul de țigară) și au efect antioxidant și anticanceros.

- **isoflavonoidele**: sunt fitoestrogeni cu efect similar estrogenilor

umani și au acțiune antioxidantă, de prevenire a infarctului miocardic și a cancerului de sân.

- **isotiocianati:** neutralizează radicalii liberi și stimulează activitatea enzimelor anticancer, mai ales în cazul cancerului de plămân.
 - **lignine:** au proprietăți antioxidante, previn bolile cardiovasculare și cancerul.
 - **saponine:** inhibă formarea tumorilor, accelerează digestia grăsimilor, scade nivelul de colesterol și riscul de infarct.
- Este posibil ca fitonutrienții să aibă efect protector

Aditivi alimentari

Sunt substanțe pe care le găsim în majoritatea alimentelor cu rolul de a colora, emulsiona, conserva, de a preveni rănecirea, de a ameliora textura și chiar de a intensifica gustul produselor.

Se regăsesc pe etichete sub forma unor înșiruiți de cifre: E102, E260, E150 etc, majoritatea sunt inofensivi însă consumatorul trebuie să fie bine informat în legătură cu prezența acestor substanțe, atât categoria din care face parte aditivul cât și numele sau numărul de cod european.

Coloranți

Contribuie la îmbunătățirea aspectului și culorii diferitelor produse (băuturi, prăjituri, creme) și le face mai apetisante. Se cunosc 80 de coloranți clasificați de la E100 la E180, numai 12 dintre ei fiind naturali.

Colorantul natural este o substanță prezentă în produsele naturale animale, vegetale sau minerale care poate fi obținută prin extracție sau prin sinteză chimică: E140 - clorofilă - verde, E162 - sfeclă - roșu, E153 - cărbune - negru, E101 - riboflavina - galben.

Coloranții sintetici sau artificiali nu există în natură iar prezența lor în alimente trebuie să fie atent controlată: E102 (tartrazina), E104 (quinoleina), E161 (canthaxantina).

Conservanți

Pe lângă metodele tradiționale de afumare și sărare a alimentelor au fost descoperite metode fizice (deshidratarea, sterilizarea, congelarea, ionizarea) care permit prelungirea duratei de conservare a produselor, protejându-le de alterare și de acțiunea micro-organismelor.

Conservanții asigură calitatea alimentelor inhibând dezvoltarea bacteriilor patogene însă nu pot ascunde și nici ameliora proprietățile unui aliment care a fost deja compromis din punct de vedere al prospețimii.

Există peste 80 de tipuri de conservanți în circulație de la E200 (acid sorbic) până la E297 (acid fumaric).

• Acidul sorbic (E200) se folosește în emulsiile grase (unt, margarină, maioneză) protejându-le de rănecire.

împotriva cancerului prin mai multe mecanisme:

- împiedică agenții cancerigeni să invadeze organele și țesuturile.
- blochează vasele noi de sânge care hrănesc tumora și o împiedică astfel să crească.
- stimulează enzimele care elimină agenții cancerigeni din organism.
- împiedică celulele care au fost în contact cu tumora să devină maligne și să prolifereze.
- întăresc sistemul imunitar.

• Acidul acetic (E260) se folosește în conservarea fructelor și legumelor și ajută la decontaminarea de suprafață a cărnii.

Antioxidanți

Pentru a fi evitată oxidarea alimentelor ele pot fi împachetate sub vid, în azot sau la temperatură scăzută. Prin aceste metode nu se elimină complet oxigenul a cărui acțiune duce în continuare la rănecire, schimbarea culorii și a gustului.

Antioxidanții capabili să stopeze aceste procese de degradare sunt în număr de 15, codificați de la E300 la E321 fiind capabili să prelungească durata de conservare a alimentelor.

De exemplu, acidul ascorbic (E300) este folosit la producerea mezelurilor, laptelui concentrat, dulcețurilor.

Agente de textură

Cumpărătorul dorește să găsească moliciunea, catifelarea, cremozitatea unui anumit produs de aceea se folosesc agenți de textură (E322 și E495). Putem diferenția mai mulți produși:

- emulsifinanți - permit realizarea și menținerea unui amestec omogen între două sau mai multe elemente nemiscibile (cum ar fi apa și uleiul);
- stabilizatori - mențin aspectul fizico - chimic al unui aliment, păstrându-i sau chiar intensificându-i culoarea;
- gelifinanți - permit obținerea consistenței și vâscozității unui amestec.

Intensificatori de gust

Sunt substanțe care accentuează gustul sau mirosul unui produs, clasate de la E620 la E637.

Cele mai cunoscute sunt: E636 (maltol) și E637 (etil maltol) folosite la guma de mestecat, E620 (acid glutamic), E621 (glutamat monosodic) folosit în bucătăria asiatică.

Acești aditivi alimentari sunt în general inofensivi însă, în doza meri, pot determina alergii, efecte toxice, greață, dureri de cap, oboseală, palpitații.

Citiți cu atenție etichetele și evitați pe cât posibil alimentele semipreparate, îndelung prelucrate al căror conținut este incert.



Vorbește despre nutriție cu cea mai mare naturaleză din lume și are talentul de a-ți transmite faptul că nu este chiar atât de greu cum credeai să slăbești (dar nici atât de ușor precum ți se transmite pe toate canalele media... „slăbește forever 10 kilograme în două săptămâni”, „dieta minune – 7 kilograme într-o săptămână”, ș.a.m.d.). Acest firesc cu care vorbește te poate induce în eroare și ai, la început, tendința să uiți că în spatele acestei siguranțe cu care comunică cu pacienții și cititorii se află, bine ascunși, ani și ani de studii și cercetări în domeniul nutriției.

Doctorița Mihaela Bilic a absolvit Facultatea de Medicină Generală Carol Davila din București și între 1996-2000 a urmat rezidențiatul la secția de diabet și boli de nutriție a Spitalului Universitar din București. Apoi a urmat un stagiu de un an la o clinică de obezitate din Paris. În 2001 devine medic specialist în diabet și boli de nutriție. Urmează apoi alte stagii în centre de wellness din întreaga Europă, inclusiv un curs amplu de perfecționare la celebra clinică antiîmbătrânire PLANAS din Barcelona.

V-am spus toate acestea pentru a vă asigura de faptul că Mihaela Bilic, autoarea acestei cărți, este unul dintre cei mai informați medici din România, care vă va învăța cât să mâncați, de câte ori pe zi să mâncați și tot ceea ce aveți de făcut în funcție de rezultatele și kilogramele la care vreți să ajungeți.

Și asta fără menajamente – cunoaște toate șmecheriile și minciunile mâncăcioșilor, știe cum să vă ia și vă va spune adevărul despre voi în față – inclusiv ceea ce nu recunoașteți nici în oglindă și asta pentru că, probabil, nu conștientizați sau nu știți că nu este bine ceea ce faceți!

Coreus Publishing



Teo Trandafir

Îi datorez autoarei acestei lucrări o bucată minunată a vieții mele. Multă vreme crezusem că greutatea mea face parte din mine și că e chiar definitorie. Datorită prieteniei noastre, încrederii și răbdării ei, azi sunt altcineva, păstrându-mi umorul, care, iată, nu stă în "câteva zeci de kilograme."

Am cunoscut-o pe Mihaela în urmă cu câțiva ani și ne-am înțeles de minune încă din prima clipă. Am devenit în scurt timp prietene și, chiar dacă distanța ne desparte, de câte ori avem ocazia ne întâlnim și vorbim despre orice. Este o femeie tonică, frumoasă, deșteaptă. O persoană modestă care se implică cu tot sufletul în ceea ce face. Sunt convinsă că și această carte, la fel ca orice lucru pe care l-a realizat până acum, a fost scrisă din dorința de a ajuta, sfătui și chiar învăța cititorii cum trebuie să trăiești sănătos în propria ta piele. Pentru că, până la urmă, ești ceea ce mănânci, după cum spune o vorbă deja celebră.



Andreea Raicu

O cunosc de mulți ani pe Mihaela Bilic și tot timpul auzeam de rezultatele ei - mi s-a părut nemaipomenit ce a reușit să facă pentru Teo Trandafir, Mihaela Rădulescu și probabil o mulțime de oameni mai mult sau mai puțin cunoscuți. Ca profesionist, cred că cel mai important este că știe să motiveze pacientul și să îl încurajeze. Ne întâlnim și ne întâlnim în continuare la diferite evenimente și ne știm bine – este un om extraordinar, cald, blând, apropiat, plăcut, ce pare a avea o înfinită răbdare și o capacitate de comunicare maximă, calități care cred că sunt indispensabile unui nutriționist de succes.

Dacă ai nevoie de nutriționist, mergi la Mihaela Bilic! Dacă ai nevoie de un prieten, mergi tot la Mihaela! Ochii jucăuși de copil m-au întâmpinat cu prietenie de îndată ce i-am călcat pragul casei. Oare cum pot acești ochi să știe atâtea carte? Ajungi la Mihaela și te așezi ca pe arcuri pe un scaun în așteptarea unui program drastic de schimbare a apucăturilor alimentare de-o viață sau de-o vreme, dar te relaxezi în primul minut de conversație. De la Mihaela pleci cu stomacul gol, dar cu mintea plină de informații cât pentru o viață. Sper ca această carte pe care o citești să vă facă să vă simțiți exact ca la ea acasă. Casa este cabinetul ei și sufletul, profesia!



Oana Cuzino

O admir și o simțeam pe dr. Mihaela Bilic pentru că este un medic cu multă imaginație și energie. La fel de mult mă încântă la ea faptul că poate vorbi cu ușurință și pe înțelesul tuturor. Este o mare calitate, credeți-mă! Cât despre imaginație, pe care am plasat-o pe primul loc în ierarhia calităților Mihaelei Bilic, este esențială la un medic nutriționist. Culoarea sau expresivitatea mâncării sunt trucuri ce ne pot ajuta să slăbim, să ne menținem apoi greutatea sub control, sănătatea și, de ce nu, chiar tinerețea, să ne asigurăm mici bucurii zilnice pe care psihologii, în deplin acord cu nutriționiștii le numesc recompense cotidiene. Avem nevoie ca „mâncarea” și „mâncatul” să devină plăcere, nu chin și nu motiv de autoînvățătură.

Eu știu că aveți în față o bibliă a nutriției corecte, o carte plăcută și accesibilă, o incursiune prin secretele hrănirii inteligente. Citiți-o exact așa cum trebuie citită orice bibliă: în fiecare zi, câte puțin și apoi aplicați-i întocmai învățăturile.



Loredana Groza



Andreea Berecleanu

preț Cado'



BUNE

NE-BUNE

LEGUME

- orice fel de legume proaspete
- conserve de legume în apă cu sare (saramură)
- murături în oțet sau saramură
- zarzavat de ciorbă
- legume congelate
- cartofi congelați semiprăjiți, cu condiția să fie gătiți la cuptor fără altă grăsime
- ardei iute, usturoi, ceapă
- ierburi aromatice proaspete sau uscate



- mâncare gata gătită
- mâncăruri de legume cu sos la borcan sau în conservă
- legume în ulei la borcan
- fulgi de fasole sau de cartofi
- produse de soia
- semipreparate (congelate, sau nu) de legume (pané, crochete, bulete, gratinate)
- salata de vinete tradițională
- salate cu legume și maioneză, gata preparate
- chips-uri și cartofi prăjiți în ulei



FRUCTE

- orice fel de fructe proaspete (în cantitate moderată)
- banane semi-verzi
- gemul și marmelada fără adaos de zahăr (diet)
- fructe uscate și deshidratate (ATENȚIE la cantitate)
- fructe de pădure (indiferent de preț)



- sucul de fructe, chiar și fără adaos de zahăr
- compotul de fructe, chiar și light
- conserve de fructe
- gemul, marmelada și dulceața
- fructe oleaginoase: semințe, alune, nuci, fistic – sunt sănătoase doar cu condiția să fie în cantitate foarte mică – cumpărați ambalaje de 20 g (ca la avion)



BĂUTURI

- apă de orice fel
- ceai neîndulcit
- cafea
- băuturi light sau diet
- apă cu arome, fără zahăr
- limonadă cu îndulcitor



- ceai verde sau cu fructe gata preparate din comerț
- sucuri răcoritoare
- băuturi energizante
- băuturi alcoolice – TOATE
- bere chiar și fără alcool
- ciocolată caldă, cafea, capuccino la plic.

MEMO LIST

BUNE

NE-BUNE

CARNE

- carne roșie proaspătă (vită, porc, miel), mușchi, pulpă slabă, mușchiuleț, rasol alb, kebab, roast-beef, shaworma
- organe: ficat, rinichi, splină, limbă
- mezeluri: pastramă, mușchi filé, (obținute prin uscare și afumare), carne afumată, șuncă de Praga, jambon, prosciutto, speck degresat (fără partea albă)
- friptură slabă gata preparată (rece)



- carne împănată, cotlet, ceafă, costițe, șunculiță, carne gata tocată, mici, cârnați de orice fel (oltenești, trandafir), salamuri de orice fel (Sibiu, Victoria, săsesc, italian, de vară, spaniol, etc.), tobă, lebăr
- kaizer, bacon, mușchi țigănesc
- rulade și specialități tocate
- mezeluri tip șuncă obținute din pastă de carne
- parizer de orice fel, cremwurst, mortadella
- conservele de carne, șuncă, pate de ficat
- semipreparate congelate (șnițel, chiftele, hamburger)

CARNE PUI + CURCAN

- carne proaspătă (pui, curcan) doar piept și pulpe
- ficăței de pui
- pui rotisat (piept, pulpe fără piele)
- pui afumat, șuncă de curcan, sau de pui (nu din pastă de carne)
- shaworma sau kebab (fără cartofi prăjiți și maioneză)



- aripioare proaspete sau prăjite rotisate
- cremwurst sau parizer
- semipreparate congelate (pané)
- foie-gras



PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE

- pește proaspăt sau congelat de orice fel (slab sau gras, fără piele)
- fructe de mare
- pește afumat
- conserve în suc propriu (apă cu sare) sau sos tomat
- icre negre și roșii
- pește marinat
- saramura
- sardine în conservă cu tot cu oase



- conserve în ulei
- salată de icre
- salată de pește cu sosuri de maioneză sau ulei
- pește și fructe de mare prăjite sau pané
- semipreparate congelate



MEMO LIST

BUNE**LAPTE ȘI BRÂNZETURI**

- lapte proaspăt degresat sau parțial degresat (max 1,5 %)
- iaurt până la maxim 3 % grăsime (ambalaj de 150 g)
- lapte bătut
- brânză de vaci slabă
- cottage chesse (perle de brânză)
- cremă de brânză proaspătă (tip Philadelphia)
- iaurt de băut cu fermenți activi (< 1 % grăsime)
- brânză proaspătă de capră
- urdă sau ricotta
- mozzarella proaspătă în zer
- smântână cu 12 % grăsime
- brânză telemea
- parmezan
- unt (pachetele de 10 g)
- desert DIĂT cu brânză de vaci și fructe

**NE-BUNE**

- lapte pentru cafea, frișcă de orice tip
- lapte integral, lapte condensat, cacao cu lapte, milk-shake
- iaurt gras, cremos (peste 5-6 % grăsime), iaurt de oaie, capră sau bivoliță
- sana (aprox 4 % grăsime)
- brânză grasă de vaci
- brânză cu smântână preparată industrial
- brânză de vaci cu adaos de fructe sau sirop
- iaurt cu fructe, cereale sau musli preparate industrial
- lapte sau creme desert cu fructe, orez cu lapte (preparate industrial)
- mascarpone (cremă de brânză grasă)
- smântână cu 15-20 % grăsime
- mozzarella, tip cașcaval, brânză burduf
- cașcaval de orice fel, afumat, schwaitzer
- brânzeturi franțuzești
- brânză topită de orice fel
- margarină de orice fel
- semipreparate congelate (pizza, plăcinte, pateuri)

FĂINOASE

- pâine integrală, neagră, de seară, cu cereale (veche de o zi)
- pâine prăjită fără adaos de grăsime (pesmeți)
- felii crocante de cereale extrudate sau expandate (grâu, seară, orez)
- pâine cu tărațe fără drojdie (turtițe)
- lipie arăbească
- paste făinoase deshidratate sau proaspete de orice tip (de preferat integrale)
- orez basmatic integral, alb
- mălai și mămăligă
- musli fără adaos de zahăr
- musli normale sau cu fructe
- batoane de cereale (chiar și cu ciocolată) în ambalaj individual de 25 g (aprox. 90 cal)
- crackers (fără grăsime)

- orez pilaf
- pâine prăjită cu adaos de grăsime
- pâine albă proaspătă
- pâine gata feliată
- specialități de mic dejun (croissant, briose, cornuri)
- covrigei și produse de patiserie de orice fel
- cereale de mic dejun cu zahăr, ciocolată, mere sau fructe (sunt aproape identice din punct de vedere caloric)
- snacks-uri dulci sau sărate, popcorn, sticks-uri, covrigei, pufuleți, bake-rolls
- musli cu ciocolată sau miere
- biscuiți simpli sau cu cremă

**BUNE****DULCIURI**

- bomboane cu îndulcitori tip Solano
- șarlotă de vanilie, ciocolată ambalaj de 125 g
- ciocolată neagră
- înghețată cu max 7 % grăsime, sorbetto fructe
- deserturi cu îndulcitor



Îndulcitori sintetici: zaharină, fructoză, aspartam, sucraloză tablete, praf sau lichid (denumire comercială: Splenda, Equal, Sucrazit etc.)

NE-BUNE

- orice produs de cofetărie (fursecuri, prăjituri, torturi, checuri, rulade, pișcoturi, cozonac)
- napolitane, bomboane
- ciocolată cu lapte, fructe, albă
- eugenia! (chiar dacă e de post e hiper-calorică)
- zahăr de orice culoare și în orice formă
- miere, unt de arahide
- ciocolată pentru diabetici și alte dulciuri „light” (au fructoză în loc de zahăr, dar kaloriile sunt aceleași)
- înghețată cu sosuri de fructe sau ciocolată, alune, nuci, caramel
- creme și pudding-uri la plic
- prăjituri semipreparate sau congelate

CONDIMENTE, ULEIURI ȘI SOSURI

- ulei de măsline, ulei de floarea soarelui, ulei de porumb (sticlă mică de 0,5 l, care să țină 1 lună)
- măsline în saramură
- sosuri gata preparate pentru paste italienești și pentru orez pe bază de sos de roșii
- supe instant de orice tip
- condimente de orice tip
- ierburi aromate proaspete sau uscate; cuburi concentrate pentru mâncare
- muștar, hrean (pastă)
- sare cu adaos de iod
- orice fel de oțet (inclusiv balsamic)
- sos de soia, ketchup, pastă wasabi
- sos tabasco și worchester
- pastă de tomate, bulion și suc de roșii
- sosuri pentru salate, variante light



- ulei de gătit
- grăsime de orice fel pentru prăjit
- maioneză
- sosuri gata preparate (olandez, tartar, rémoulade, de usturoi, tzatziki, etc..)
- dressing-uri de salate din comerț
- măsline în ulei
- pastă de măsline

